

## Groentepap

1/3 aardappelen, witte rijst of deegwaren met 2/3 groenten (bloemkool, broccoli, courgette, pompoen, spinazie, tomaten, venkel, wortel, witloof, enz.).

Koken tot het volledig gaar is. Koffielepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toevoegen. Voeg geen zout toe. Maak alles fijn.

Regelmatig variëren in de soort groente.

Beperk rijst tot 1 keer per week. Kook rijst in een voldoende grote hoeveelheid water (6 keer zoveel water als rijst) en giet het kookwater weg alvorens de rijst op te dienen.

In het begin nog aanvullen met melkvoeding volgens behoefte.

Licht verteerbare peulvruchten (linzen en kikkererwten): vanaf 6 maanden. Geen bladkolen of bonen.

Nitraatrijke groenten (sla, spinazie, andijvie, rode biet, venkel enz.): beperken tot 2x/week; koken in veel water en vocht weggooien; niet combineren met vis; niet heropwarmen; niet bewaren

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها. - عدم إستعمالها مع السمك

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها. - عدم إستعمالها مع السمك

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها. - عدم إستعمالها مع السمك

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إستعمالها مع السمك

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها.

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها. - عدم إستعمالها مع السمك

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها. - عدم إستعمالها مع السمك

## عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمام، جزر، هندباء برية، وإلى آخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

الخضر الغنية بالنترات (خس، سبانخ، هندباء، بنجر، شمام وإلى آخره):

- الإقتصار فقط على مرتين في الأسبوع.

- الطهي في كثير من الماء والتخلص من السائل

- عدم إعادة تسخينها - عدم الاحتفاظ بها. - عدم إستعمالها مع السمك