

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.

## 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

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.

## puře nerxuđat

1/3 n batata, arřuz acemřar niy pařta ak 2/3 nerxuđat (kuliflur, břukuli, ğeft, taxfact, tibbi, tumaetic, camřa, xizzu, handaba, d ca enneyni). j rxudat x druřt n tmessi ar řama mwan. Ani iĵen tyeňajit n dhen narbie ifsusen niy zect narbie. wayanni ca tameğaĥt. Puře. beđđer rxuđat zegmar řa umar. Eg arřuz iĵju mar ři řemana. Dbex arřuz degwaman (6 iman lkammiyya n waman dařřuz) u řeffa aman nusnenni qber ima řaryid. deg mezwar, ani kisen macat idi iğa uyi. Iqutniyya uzyen i sehr?en i weđfaz (řeeđeř d rhimez): ři 6 char sennej. Imelfuf d lbeqquliyyat la. rxuđat idi iğa ařtař n nitrat (čuřa, tibbi, handaba, cmandar, cmar, d ca enneyni). - 2 iman ři simana waha. - semw ři ařtař n waman teňdad umbaed aman izi tessemwed. - waxcellat ca ak iserman. - watsiřma ca ři řdid. - watejja ca ři can umcan.