

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение

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

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение

Зеленчуково пюре

1/3 картофи, бял ориз или макарони и 2/3 зеленчуци (цветно зеле, броколи, тиквички, тиква, спанак, домати, копър, моркови, цикория и др.). Варете на тих огън до пълна готовност. Добавете една чаена лъжичка мек растителен маргарин или растително масло. Не добавяйте сол. Пасирайте. Сменяйте редовно вида зеленчуци. Ограничете ориза до 1 път на седмица. Сварете ориза в достатъчно количество вода (6 части вода към една част ориз) и излейте сварената вода преди да сервирате ориза.

Първоначално допълвайте с храни на млечна основа според необходимостта. Лесно смилаеми варива (леща и нахут): след навършване на 6-месечна възраст. Без зеле или боб. Зеленчуци, богати на нитрати (маруля, спанак, ендивия, цвекло, копър и др.): - не повече от два пъти седмично; - варете на тих огън в много вода и изхвърлете течността; - не комбинирайте с риба; - не претопляйте; - не оставяйте за съхранение