

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse

(Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse

(Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse

(Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test

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.

Nitratrijke 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

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse

(Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse

(Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test

Gemüsebrei

1/3 Kartoffeln, weisser Reis und Teichwaren mit 2/3 Gemüse

(Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbus, Spinat, Tomaten, Fenchel, Möhre, Chicorée, usw.)

Völlig gar kochen. Einen Kaffeelöffel sanfte Pflanzenmargarine oder Pflanzenöhl hinzufügen. Kein Salz hinzufügen. Alles fein zerdrücken.

Regelmässig zwischen den Gemüsesorten abwechseln.

Verabreichen Sie Reis nur einmal pro Woche.

Kochen Sie Reis in ausreichend Wasser (6 Mal soviel Wasser wie Reis) und gießen Sie das Kochwasser weg, bevor Sie den Reis servieren.

Anfangs noch zufüttern mit Milchnahrung nach Bedarf.

Leicht verdauliche Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) ab dem 6 Monat.

Kein Blattkohl oder Bohnen.

Nitratreiches Gemüse (Salat, Spinat, Endivie, rote Rübe, Fenchel, usw.):

beschränken auf 2x pro Woche, in einer grossen Menge Wasser kochen und die Flüssigkeit abgiessen; nicht mit Fisch kombinieren; nicht wiederaufwärmen; nicht aufbewahren.test