

## 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 bladvlees 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

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید

### پوره سبزیجات

سبزیجات **کُل** کلم، براکلی، کدو سبز، کدو نَیل، 2/3 سبب زم‌بزی، برنج سبند یا باسنا با 1/3 به آرامی در آب بجوشانید تا کامال پخته شود. یک ژائرق غذا

(.خوری مارگارین سبزیجات نرم اینزاج، گُوج نریگی، رازانه، هویج، کاسری و غیره
یا روغن زبانی اضافه کنید .بمک ززید بوره
آن را تکمیل کنید نوع سبزیجات را به طور منظم تغییر دهید در ابتدا، در صورت نیاز با غذای دارای شیر
مصرف برنج را به یکبار در هفته محدود نمایید.
برنج را در مقدار کافی آب بجوشانید (آب، 6 برابر برنج) و پیش از سرو، برنج را آبکش نمایید و آب را دور بریزید.

ماهگی به بعد6حبوبات و نخود خشک را که به سادگی قابل هضم شدن باشند له کنید: از
از کلم یا لوبیا اسفاده نکنید
سبزیجاتی که سرشار از زینترات باشند) کاهو، اینزاج، کاسری نریگی، لُبو و غیره):
در مَندار زبادی آب بجوشانید و آب آن -
را دور بریزید - بیش از یکبار در صنه اسفاده نکنید
حرارت مجدد داده نشود -
با ماهی ترکیب نشود
آن را نگهداری نکنید