

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.

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

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes

(chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes

(chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes

(chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de choux à feuilles ni de haricots.

Des légumes riches en nitrates (salade, épinards, endives, betteraves rouges, fenouil, etc.): pas plus de 2 x par semaine; faites les cuire dans beaucoup d'eau et jetez l'eau de cuisson; ne les combinez pas avec du poisson; ne les réchauffez pas; ne les conservez pas.