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

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

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

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

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

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

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

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