

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.

### **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

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.

### **Papka warzywna**

1/3 ziemniaków, białego ryżu lub makaronu i 2/3 warzyw (kalafiora, brokułów, cukinii, dyni, szpinaku, pomidora, kopru włoskiego, marchewki, cykorii, itp.).

Gotować do miękkości. Dodać małą łyżeczkę miękkiej margaryny roślinnej lub oleju roślinnego. Nie dodawać soli. Rozdrobnij całość. Regularnie zmieniać gatunki warzyw.

Nie podawaj ryżu częściej niż raz na tydzień.

Gotuj ryż w dużej ilości wody (6 razy więcej wody niż ryżu) i odcedź wodę przed podaniem.

Na początku uzupełniać mlekiem według potrzeby.

Lekkostrawne warzywa strączkowe (soczewica i ciecierzycy): od 6 miesiąca życia.

Żadnych roślin z rodziny kapustowatych lub fasoli.

Warzywa z wysoką zawartością azotanów (sałata, szpinak, endywia, burak czerwony, koper włoski): ograniczyć do 2 razy na tydzień; gotować w dużej ilości wody i odcedzić; nie łączyć z rybą; nie odgrzewać; nie przechowywać.