

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți

### 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 bladvruchten 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

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți

### Piure de legume

1/3 cartofi, orez sau pastă cu 2/3 de legume (conopidă, broccoli, dovlecel, dovleac, spanac, roșii, chimen dulce, morcov, cicoare etc.).

Fierbeți la foc mic până când este gătit complet. Adăugați o lingură de margarină vegetală la temperatura camerei sau ulei vegetal. Nu adăugați sare. Piure. Diversificați tipurile de legume periodic.

Limitați orezul la o dată pe săptămână.

Fierbeți orezul într-un volum suficient de apă (de șase ori mai mare decât volumul de orez) și aruncați apa în care a fiert orezul înainte de a-l servi.

Mai întâi, completați cu alimentate pregătite cu lapte, după caz

Boabe uscate ușor digerabile (linte și năut): pornind de la 6 luni

Nu folosiți varză sau fasole

Legume bogate în nitrați (salată verde, spanac, andive, sfeclă roșie, chimen dulce etc.): nu mai mult de două ori pe săptămână, fierbeți la foc mic în suficientă apă și aruncați lichidul în care s-au gătit, nu folosiți în combinație cu pește, nu reîncălziți