

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.

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

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.

Овощное пюре

1/3 картофеля, белого риса или изделий из теста с 2/3 овощей и зелени (цветная капуста, брокколи, кабачок, тыква, шпинат, томаты, фенхель, морковь, цикорий и т.п.) Варить до полной готовности. Добавить одну кофейную ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не добавляйте соли. Разотрите все. Регулярно меняйте виды овощей/зелени. Ограничьте рис до 1-го раза в неделю. Варите рис в достаточном количестве воды (6 порций воды в соотношении к порции риса) и слейте воду перед тем как подавать рис. В начале можно добавлять молочное питание по потребности. Легко усваиваемые бобовые (чечевица и турецкий горох): от 6 месяцев. Не давать капусту и фасоль. Овощи/зелень с высоким содержанием нитратов (салат, шпинат, эндивий, красная свекла, фенхель и т.п.): не более 2-х раз в неделю; варить в большом количестве воды, вызывать отвар; не давать вместе с рыбой; не разогревать повторно; не хранить готовое.