

## Groentepap

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu.

Zelenina bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu.

Zelenina bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu. Zelenina

bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu. Zelenina

bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte

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

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu.

Zelenina bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu.

Zelenina bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte

### Zeleninová kaša

1/3 zemiakov s ryžou alebo cestovínami s 2/3 zeleniny (karfiol, brokolica, cukina, tekvica, špenát, rajčiny, fenikel, mrkva, čakanka atď.). Nechajte dusiť, kým sa zelenina úplne neuvarí. Pridajte za čajovú lyžičku mäkkého rastlinného margarínu alebo rastlinného oleja. Nepridávajte soľ. Rozmixujte. Pravidelne obmieňajte druhy zeleniny. Ryžu obmedzte na 1 x do týždňa. Ryžu uvarte v dostatočnom množstve vody (6 krát viac vody ako ryže) a vyvarenú vodu pred podaním vylejte.

Zo začiatku dopĺňajte podľa potreby mliekom. Ľahko stráviteľné sušené strukoviny (šošovica a cicer): od 6 mesiacov Žiadnu kapustu ani fazuľu.

Zelenina bohatá na dusičnany (hlávkový šalát, špenát, čakanka, červená r repa, fenikel atď.): - nie častejšie ako dvakrát týždenne - nechajte podusiť v dostatočnom množstve vody a vodu potom vylejte - nekombinujte s rybou - opätovne neprihrievajte - neskladujte