

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.

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.

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

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.

Papilla de verdura

1/3 de patatas, arroz blanco o pasta con 2/3 de verduras (coliflor, brócoli, calabacín, calabaza, espinacas, tomate, hinojo, zanahoria, endibia, etc.)

Hervir hasta que estén totalmente hechas. Añadir una cucharadita de margarina vegetal suave o de aceite vegetal.
No añadir sal. Triturar. Variar regularmente la verdura.

Limitar el arroz a 1x por semana.

Ponga a hervir el arroz en suficiente cantidad de agua (6 veces más agua que arroz) y escurra el agua restante antes de servir.

Al principio completar con leche según la necesidad.

Legumbres fácilmente digeribles (lentejas y garbanzos): a partir de los 6 meses.

Alubias o coles de hoja no.

Verduras ricas en nitratos (lechuga, espinacas, endibia, remolacha roja, hinojo, etc.): limitar a 2x/semana; hervir en abundante agua y tirar el agua; no combinar con pescado; no volver a calentar; no guardar.