

Groentepap

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.

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

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.

Sebze püresi

1/3 oranında patates, 2/3 oranında sebze (karnabahar, brokoli, dolmalık kabak, balkabağı, ıspanak, domates, rezene, havuç, hindiba vs.) ile beyaz pirinç veya makarna veya şehriye türleri. Tamamen pişinceye kadar kaynatın. Bir şeker kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel yağ ekleyin. Tuz koymayın. Hepsini ince doğrayın. Sebze çeşidini düzenli olarak değiştirin. Pirinç tüketimini haftada 1 kereye kısıtlayın. Pirinci yeteri kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirincin miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinci haşladığınız suyu dökün ve pilavı servis yapın. Başlangıçta ihtiyaca göre sütlü besinlerle takviye edin. Çabuk hazmedilebilen baklagiller (mercimek ve bezelye gibi): 6 aydan sonra. Lahana veya fasulye kullanmayın. Nitrat zengini sebzeler (salata, ıspanak, hindiba, kırmızı pancar, rezene vs.): Haftada iki kez ile sınırlayın; Bol su ile pişirin ve suyu dökün; Balık ile birlikte pişirmeyin; Yeniden ısıtmayın; Saklamayın.