

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.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.

عصيدة الخضر

3/1 بطاطس، الأرز الأبيض أو المعجنات مع 3/2 خضراوات (قرنبيط، البروكولي، كوسة، قرع، سبانخ، طماطم، شمار، جزر، هندباء برية، وإلى أخره) الطهي حتى تصبح ناضجة. إضافة معلقة صغيرة من زبدة نباتية رطبة أو زيت نباتي. لا تضيف الملح. إجعل الكل رقيقاً.

نوع باستمرار من نوع الخضر.

قم بتقليل عدد مرات تناول الأرز لتصبح مرة واحدة في الأسبوع.

قم بطهي الأرز في كمية كبيرة من الماء (بحيث تكون كمية الماء 6 أضعاف كمية الأرز)، ثم اسكب ماء الطهي للتخلص منه قبل تقديم الأرز.

في البداية إضافة غذاء الحليب حسب الحاجة.

القطاني السهلة الهضم (العدس والحمص): إبتداء من 6 أشهر.

عدم تقديم الكرنب الورقي أو الفاصوليا.