

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.

پوره سبزیجات

یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید

پوره سبزیجات

پوره سبزیجات یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید

پوره سبزیجات

پوره سبزیجات یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید

پوره سبزیجات

پوره سبزیجات یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید

پوره سبزیجات

پوره سبزیجات یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید

پوره سبزیجات

پوره سبزیجات یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید

پوره سبزیجات

پوره سبزیجات یک سوم سیب زمینی،برنج سفید یا پاستا را با دو سوم سبزیجات مثل گل کلم، بروکلی، کدو سبز،کدو تنبل،اسفناج، گوجه فرنگی، رازیانه، هویج، کاسنی و غیره به آرامی در آب بپزید تا کاملاً پخته شود. یک قاشق چای خوری مارگارین یا روغن گیاهی اضافه کنید.نمک استفاده نکنید.غذا را له کره و به صورت پوره در آورید. دستور پخت برنج: بعد ازشستن، برنج را در شش برابر آب پخته و آب آن را دور بریزید.مصرف برنج را به یک بار در هفته محدود نمایید. بعد از سن شش ماهگی از حبوبات مثل نخود و عدس که به سادگی قابل هضم است استفاده کنید. کلم و لوبیا استفاده نکنید