

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

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.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.

Panade de légumes

1/3 de pommes de terre, de riz blanc ou des pâtes avec 2/3 de légumes (chou-fleur, brocoli, courgette, potiron, épinards, tomates, fenouil, carottes, chicons, etc.).

Faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez une cuiller à café de margarine végétale molle ou d'huile végétale. N'ajoutez pas de sel. Ecrasez le tout. Variez régulièrement les sortes de légumes.

Limitez la consommation de riz à une fois par semaine. Cuisez le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et jetez l'eau de cuisson avant de servir.

Au début, complétez avec du lait selon les besoins.

Des pâtes et des légumes secs digestes (lentilles et pois chiches):

à partir de l'âge de 6 mois. Ne donnez pas de chou à feuilles ni de haricots.