

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.

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.

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.

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. Pirinç yeterli kadar suyun içinde haşlayın (suyun miktarı, pirinç miktarının 6 katı kadar olmalıdır), içinde pirinç 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.