

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.

## **Vlees/vis**

Start met 15 à 20 gram (= 1 eetlepel) vlees of vis.

Geef 25 à 30 gram op de leeftijd van 1 jaar.

Vlees: kip, kalkoen, paard, mager runds-, kalfs- of varkensvlees.

Vis: 2 x per week. Wissel vette en halfvette vis af.

Kies verse vis: kabeljauw, rog, zalm, tong, pladijs, enz.

Kook of stoom vlees of vis mee met de groenten.

Maal fijn.

Voeg een eetlepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toe. Voeg geen zout toe.

Een half ei kan vanaf 6 maanden. Kook het 10 minuten.

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.

## **Carne/pește**

Începeți cu 15 până la 20 de grame (= 1 lingură) de carne sau pește. de la 25 la 30 de grame la vârsta de 1 an.

Carne: pui, curcan, cal, carne de vită slabă, carne de vițel sau porc.

Pește: de două ori pe săptămână. Alternați între gras și slab.

Alegeți pește proaspăt: cod, calcan, somon, cambula, plătică etc.

Fierbeți sau gătiți carnea sau peștele la aburi împreună cu legumele.

Piure.

Adăugați o linguriță de margarină vegetală sau ulei vegetal.

Nu adăugați sare.

O jumătate de ou începând de la 6 luni.

Fierbeți timp de 10 minute.