

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.

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.

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.

мясо/рыба

Начните с 15-20 г (= 1 столовая ложка) мяса или рыбы.
После 1 года давайте 25-30 г.

Мясо: курица, индейка, конина, постная говядина, телятина или свинина.

Рыба: 2 раза в неделю. Чередуйте жирную и белую рыбу. Свежая рыба: треска, скат, лосось, морской язык, камбала и т. д.

Сварите в кипящей воде или на пару мясо или рыбу с овощами. Тщательно разомните.

Добавьте столовую ложку мягкого растительного маргарина или растительного масла. Не солите.

Начиная с 6 месяцев можно давать половину яйца.

Варите яйцо в кипящей воде в течение 10 минут.