

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.

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 ronds-, 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. Maak 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.

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.

Et/Balık

15-20 gram (=1 çorba kaşığı) et veya balıkla başlayın.

1 yaşında 25-30 gram verin.

Et: tavuk, hindi, at eti, yağsız sığır eti, dana eti veya domuz eti.

Balık: haftada 2 kez. Yağlı ve beyaz balık olarak dönüşümlü

Taze balığı tercih edin: mezgit, tırpana, somon, dilbalığı, pisibalığı vb.

Eti veya balığı sebzelerle haşlayın veya buharda pişirin. İyice ezin.

Bir çorba kaşığı yumuşak bitkisel margarin veya bitkisel sıvı yağ ekleyin.

Tuz eklemeyin.

6 aylıktan itibaren yarım yumurta verebilirsiniz. Yumurta 10 dakika kaynatın.