

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.

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.

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.

لحم/سمك

إبدء بـ 15 إلى 20 جرام (= 1 ملعقة طعام) لحم أو سمك
قدم 25 إلى 30 جرام عند بلوغ سنة واحدة.
لحم: دجاج، ديك رومي، حصال، لحم بقري بدون شحم، لحم العجل أو الخنزير بدون شحم كذلك
سمك: 2X في الأسبوع. نوع بين المشحم ونصف المشحم
إختر السمك الطازج: قد، شفين بحري، سلمون، سمك موسى، سمك بلايس وإلى آخره.
أطبخ اللحم أو السمك مع الخضر أو إستعمل الطهي بالتبخير. أطحن حتى يصبح رقيقاً.
أضف معلقة طعام من زبدة نباتية زطبة أو زيت نباتي.
لا تضيف الملح.
نصف بيضة إبتداء من الشهر 6. إسلق البيضة لمدة 10 دقائق.