

## 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.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.

## Месо/риба

Започнете с 15 до 20 грама (= 1 супена лъжица) месо или риба.

Давайте 25 до 30 грама на възраст 1 година.

Месо: пилешко, пуешко, конско, нетлъсто говеждо, телешко или свинско месо.

Риба: 2 x на седмица. Редувайте мазна и полумазна риба.

Изберете прясна риба: треска, скат, съомга, морски език, калкан и т.н.

Месото или рибата сварете или пригответе на пара заедно със зеленчуците. Смелете ситно.

Добавете една супена лъжица лек растителен маргарин или растително масло.

Не прибавяйте сол.

Половин яйце може след 6 месеца. Варено 10 минути.