

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.

### **Vlees/vis**

Start met 15 à 20 gram (= 1 eetlepel) vlees of vis.  
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 af.  
Kies verse vis: kabeljauw, rog, zalm, tong, pladijs, schol, enz.  
Vlees of vis meekoken of stomen met de groenten.  
Fijnmalen.  
Eetlepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toevoegen.  
Voeg geen zout toe.  
Een half ei kan vanaf 6 maanden. Kook het 10 minuten.

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.

### **Fleisch/Fisch**

Beginnen Sie mit 15 bis 20 Gramm (= 1 Esslöffel) Fleisch oder Fisch.  
Geben Sie im Alter von 1 Jahr 25 bis 30 Gramm.  
Fleisch: Huhn, Pute, Pferd, mageres Rinder-, Kalbs- oder Schweinefleisch.  
Fisch: zweimal wöchentlich. Wechseln Sie fetten und halbfetten Fisch ab.  
Nehmen Sie frischen Fisch: Kabeljau, Rochen, Lachs, Seezunge, Scholle usw.  
Kochen oder dünsten Sie Fleisch oder Fisch mit dem Gemüse.  
Pürieren.  
Geben Sie einen Esslöffel weiche pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl dazu.  
Geben Sie kein Salz zu.  
Ab 6 Monaten können Sie auch ein halbes Ei geben.  
Kochen Sie das Ei 10 Minuten lang.