

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.