

# ALBANEES

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.

## Mish/Peshk

Fillo me 15 deri në 20 gram (= 1 lugë gjelle) mish ose peshk.

Përdor 25 ose 30 gram për moshën 1 vjeç.

Mish: pule, gjel deti, kali, mish viçi pa yndyrë, mish viçi ose derri.

Peshk: 2 x në javë. Kombino peshkun e yndyrshëm me atë me gjysmë yndyrë.

Zgjidh peshk të freskët: merluc, raxha, salmon, gjuhëz, shojzë, etj.

Gatuaj përmes zierjes ose avullit peshkun ose mishin, së bashku me perimet. Griji hollë.

Shto një lugë gjelle margarinë me pak yndyrë ose vaj vegjetal.

Mos përdor kripë.

Gjysmë veze mund të shtohet pas muajit të 6-të. Zieje 10 minuta.