

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.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.

گوشت/ماهی

با ۱۵ تا ۲۰ گرم (= 1 قاشق غذاخوری) گوشت یا ماهی شروع کنید.

از سن ۱ سالگی ۲۵ تا ۳۰ گرم بدهید.

گوشت: مرغ، بوقلمون، اسب، گوشت گاو بدون چربی، گوساله یا گوشت خوک.

ماهی: ۲ بار در هفته. به طور متناوب ماهی‌های چرب و نیمه‌چرب بدهید.

ماهی تازه انتخاب کنید: ماهی کاد (kabeljauw)، سفرماهی

(rog)، ماهی سالامون (zalm)، صاف ماهی (tong)، پهن‌ماهی (plaice) و غیره.

گوشت یا ماهی همراه را با سبزیجات بجوشانید یا بخارپز کنید. خوب له کنید.

یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی یا روغن گیاهی نرم اضافه کنید.

نمک اضافه نکنید.

دادن نصف تخم‌مرغ از 6-ماهگی امکان‌پذیر است. ۱۰ دقیقه بجوشانید.