

HOZZÁTÁPLÁLÁS KEZDETE

Állag: méz sűrűségű püré/BLW esetén párolt, puhább kézbe fogható falatkák

Gyakoriság: Napi 1 kóstoltatás

Egy étkezés mennyisége: 1-2 evőkanál,

(igény szerint lehet több is)

Hús: bevezetést követően heti 5x adható

Hal: bevezetést követően heti 1X adható

Gluténtartalmú ételek: bevezetést követően heti 3-5 alkalommal (vassal dúsított gabonakása)

Olajok: bevezetést követően legalább naponta 1X 100ml püré/ 1 kávéskanál

Fehérjeszükséglet: 1,1-1,3 gramm/ testtömeg kg/ nap

Javasolt folyadékbevitel: 130-155 ml/ ttkg/ nap

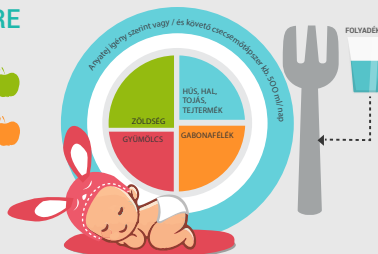
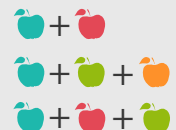
ZÖLDSÉG GYÜMÖLCS FEHÉRJE GABONAFÉLÉK

BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- | | |
|--------------|-----------------|
| Édesburgonya | Csirkehús |
| Burgonya | Pulykahús |
| Sütőtök | Sertéshús |
| Alma | Marhahús |
| Avokádó | Máj (heti 1x) |
| Banán | Hal |
| Körte | Zab |
| Mangó | Rizs (basmati) |
| Őszibarack | Barna rizs |
| Lenmagolaj | Búza |
| Vanília | Repceolaj |
| Fahéj | Olivaolaj |
| Margarin | Napraforgó olaj |

Piatál állat

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE



7-8 HÓ

Állag: Áttört, darabosabb püré

Gyakoriság: Napi 1-2 kóstoltatás és/ vagy 1 kiváltott étkezés (jellemzően tízórai)

Egy étkezés mennyisége: 3-5 evőkanál, (kiváltott étkezés esetében 120-150 ml)

Hús: bevezetést követően heti 3-5x adható

Máj: bevezetést követően heti 1x adható

Hal: bevezetést követően heti 1-2X adható

Tojás: Heti 1 db

Gluténtartalmú ételek: bevezetést követően heti 3-5 alkalommal

Gabona: napi 1-2 alkalommal

Olajok: naponta 1X 100ml püré/ 1 kávéskanál

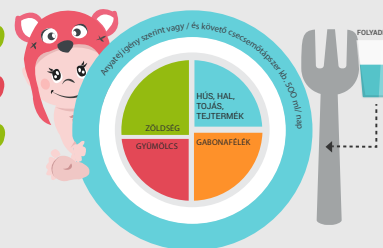
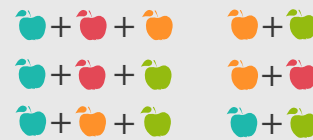
Javasolt energiabevitel: 570- 670 kcal/ nap

Javasolt folyadékbevitel: 125- 145 ml/ ttkg/ nap

BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- | | |
|---|-------------------|
| Brokkoli | Pasztörizált sajt |
| Cukkini | Joghurt (natúr) |
| Nyári tök | Vaj |
| Paszternák | Kefír |
| Petrezselyemgyökér | Tojás |
| Sárgaborsó (passzírozva) | Gesztenye (natúr) |
| Sárgarépa | Nektarin |
| Zöldborsó (passzírozva) | Papaja |
| Köles | Sárgabarack |
| Darált lenmag | Szilva |
| Quinoa | Füge (friss) |
| Kuskusz | Kókuszolaj |
| Bulgur | |
| Petrezselyem, kapor, bazsalikom, kakukkfű, rozmaring, oregano | |

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE



9-10 HÓ

Állag: Darabosabb püré, puha darabos falatok

Gyakoriság: Napi 2-3 kóstoltatás / vagy 1-2 kiváltott étkezés (jellemzően tízórai és /vagy uzsonna)

Egy étkezés mennyisége: 5-6 evőkanál, (kiváltott étkezés esetében 150-250 ml)

Hús: bevezetést követően heti 3-5x adható

Máj: bevezetést követően heti 1x adható

Hal: bevezetést követően heti 1-2X adható

Tojás: Heti 2 db

Gabona: napi 1-2 alkalommal

Olajok: 100ml püré/ 1 kávéskanál

Javasolt energiabevitel: 620- 720 kcal/ nap

BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------|
| Bab, Zöldbab | Paradicsom | Bors |
| Csicskeriborsó | Tápíóka | Citromhéj (kezeletlen) |
| Csicsóka | Uborka | Gyömbér |
| Endívia | Zeller | Menta |
| Fokhagyma | Áfonya | Szerecsendió |
| Hagyma | Dinnye | Ánizs |
| Karfiol | Cseresznye | Curry |
| Karalábé | Szőlő | Tárkony |
| Káposzta | Kiwi | Metélőhagyma |
| Kelbimbó | Csillaggyümölcs | Pirospaprika |
| Kukorica | Datolyaszilva | Borsikafű |
| Lencse | Licsi | Lestyan |
| Pórégagyma | Meggy | Szegfűszeg |
| Paprika | Kókusz | Babér |
| Spárga | Narancs, mandarin, citrom leve | Tejföl |
| Spenót | | Túró |
| Padlizsán | | Hajdina |
| | | Amarant |

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE

