

FRUIT

Het is altijd handig wat fruit in huis te hebben. Hou wel rekening met de bewaartijd en de bewaarvoorschriften. Kies altijd voor zacht, vers en rijp fruit. Schil en ontpit het fruit.

VANAF 4 À 6 MAANDEN



appel



banaan



citroen



kiwi



sinaasappel



mango



peer



nectarine



pompelmoes



pruim



mandarijn



meloen



perzik

VANAF 6 MAANDEN



aardbei



abrikoos



braambes



framboos



lychee



sharonvrucht



rabarber



sterfruit



vijgen



papaya



passievrucht

VANAF 8 MAANDEN



granaatappel

VANAF 12 MAANDEN



ananas



druiven



kersen



kruisbes



blauwe bosbessen



rode bessen



veenbes

GROENTEN

Het is altijd handig een aantal basisingrediënten in huis te hebben. Hou wel rekening met de bewaartijd en de bewaarvoorschriften.

VANAF 4 À 6 MAANDEN



aardappel



andijvie



aubergine



bloemkool



broccoli



Chinese kool



courgette



knolselder



kropsla



pompoen



postelein



rode biet



venkel



waterkers



witloof



wortelen



spinazie



tomaat



tuinkers

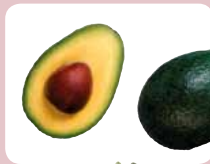


veldsla

VANAF 6 MAANDEN



aardpeer



avocado



champignons



doperwt



oesterzwam



pastinaak



prei



prinsessenbonen



rapen



snijbonen

GROENTEN

Het is altijd handig een aantal basisingrediënten in huis te hebben. Hou wel rekening met de bewaartijd en de bewaarvoorschriften.

VANAF 8 MAANDEN



artisjok



asperges



bleekselder



komkommer



koolrabi

VANAF 12 MAANDEN



koolraap



maïs



paksoi



paprika



radijs



rodekool



savooikool



schorseneren



sluimererwt



sojascheuten



spruiten



uien



wittekool

VLEES, VIS, EIEREN EN VEGETARISCH

Kies voor vers vlees zonder zichtbare vetrandjes, zoals kip, kalkoen, paarden-, kalfs-, rund- of varkensvlees. Zorg voor variatie. Alle verse zeevis, zoals kabeljauw, rog, schelvis, tong, tonijn en zalm, is geschikt voor baby's. Koop liefst gefileerde vis en pas op voor graten.

VANAF 6 MAANDEN



gevogelte



rundvlees, paardenvlees, ...



worst, gehakt, ...



vis



schaaldieren, fishsticks, ...



eieren



kikkererwten



quorn



tofoe



linzen



champignons



oesterzwammen

VANAF 8 À 10 MAANDEN



sojabonen

VANAF 12 MAANDEN



seitan



tempé



witte, rode en bruine bonen



schaaldieren

MELKPRODUCTEN

Melk is belangrijk voor kinderen. Ze krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar.

VANAF 18 MAANDEN



van 18 maanden tot 3 jaar
groeimelk