

Diversificarea alimentatiei la sugari

- ✿ **Alimentatie naturala pana la 4-6 luni. Nu se recomanda laptele de vaca pana la 1 an. Se prefer laptele vegetal (ale, cocos, orez, orz) sau lapte de capra proaspat diluat cu ½ apa**
- ✿ Sucuri de fructe: mar, para, portocale diluat cu ½ apa, de la 10 saptamani
- ✿ Sucuri de legume: morcov dupa 3 luni
sfecla rosie dupa 6 luni
- ✿ Piure de fructe: mar, para, mango, caise, nectarine, piersici – de la 3 luni
banana, cirese, pepene galben sau rosu, kaki, struguri, papaya, avocado – dupa 6 luni
- ✿ Piure de legume: avocado, morcov, dovlecel, conopida, brocolli, sfecla rosie, cartofi, mazare, pastarnac, praz, telina, spanac, urzica de la 4 - 6 luni
- ✿ Supa de zarzavat: din legumele enumerate anterior + 1 ceapa mica, 1 catel usturoi, condimente: busuioc, cimbru, patrunjel, oregano, telina (frunze), leustean + cateva picaturi de lamaie (nu bors, nu otet). Se poate ingrosa cu faina de orez instant de la 3-4 luni
- ✿ Faina de orez instant in lapte de migdale la masa de seara de la 3 luni
- ✿ Cereale in lapte de la 5-6 luni
- ✿ Orez fiert in lapte de migdale, strecurat, amestecat cu fructe proaspete mixate de la 4 luni
- ✿ Orez integral cu legume, mixate, de la 5 luni
- ✿ Migdale, caju, muguri de pin, seminte de dovleac, floarea soarelui, canepa, MACINATE si amestecate in pireurile de fructe si legume - dupa 6 luni
- ✿ Cereale nobile (amaranth, mei, quinoa, harpacas, hrisca) combinate cu legume
- ✿ Iaurt de casa degresat se poate amesteca cu branza de vaci de la-6 luni
cu fructe de la 4 luni
cu legume de la 4 -5 luni
Iaurtul se poate face din lapte vegetal(lapte vegetal + probiotice) sau lapte nefiert de capra sau vaca
- ✿ Branza de vaci cu legume de la 6 luni
cu iaurt si mamaliga de la 7-8 luni
banana de la 7-8 luni

- 🌸 Galbenus de ou de la 9 luni- 12 luni de maxim 2 ori pe saptamana, amestecat cu legume
- 🌸 Peste de apa dulce DOAR proaspat gatit la cuptor sau fiert amestecat cu morcov, conopida, spanac
- 🌸 Ficatel de pasare de curte de la 12 luni
- 🌸 Carne de pasare de curte, iepure, curcan, vital DUPA 1 an
- 🌸 Paste din grau dur cu legume dupa 9 luni
- 🌸 Rosii fara seminte si coaja dupa 9 luni

🌸 Ceaiuri:

anason, fenicul, musetel, galbenele, tei

🌸 Inducitori:

sirop de artar, extract de stevie, melasa de la 2-3 luni

miere de albine de padure (nu de salcam) de la 9-12 luni – fara propolis sau polen

🌸 Combinatii permise:

legumele se combina cu orice

orezul integral este un aliment de baza

carne doar cu legume cu exceptia cartofului

☠️ Alimente interzise pana la 3 ani:

faina alba (biscuit, paine, paste), zahar, sare, grasimi, piper, ardei iute, supa de carne, amestecuri de carne tocata (sarmale, ardei umpluti, rulada de carne), orice forma de aliment prajit (cartofi, carne), fructe de padure, conservanti, aditivi alimentari, muraturi, bors de putina, otet, mezeluri, dulciuri rafinate.

🌸 Retete fara pregatire termica (mixate in blender):

1. Dovlecel/ zucchini cu mar sau suc de mar + frunze de condimente (leustean, cimbru, patrunjel)
2. Broccoli (doar inflorescenta) cu suc de mar
3. Supa de rosii cu o portocala, oregano, ulei de masline (1 lgrita)
4. Crema de avocado cu rosii si ulei de masline
5. Crema de avocado cu sirop de artar sau miere si scortisoara – ca dulce
6. Crema de spanac/salata cu avocado si banana