



Válassz 1-1 ételt mindhárom oszlopból és kész is a babamenü

* magas vastartalom

** magas C-vitamin

Fehérje	Energiadús ételek	Zöldség/gyümölcs
*Marhahús	Magvakból készült vajak (mandula, mogyoró, kesudió)	Répa
*Tojás	Zsíros görög joghurt	Érett banán
*Csirke	Extra szűz oliva olaj	Körte
*Zsíros halak (lazac, pisztráng filé)	*min. 65%-os étcsoki	**Édesburgonya
*Tonhal	Kenyér és sós pékáru	Zöldbab
*Sertés	Olivabogyó	*Lencse (paradicsomlében vagy zöldségalaplében főzve)
*Pulyka	Kókusztej (csak főzéshez, egyéves korig anyatejet, tápszert és kiegészítésként vizet igyon)	*Bab
*Bárány	Félkemény sajtok	**Eper
*Bab (fekete, pinto, vesebab)	Ricotta	**Málna
*Lencse	Cottage cheese	**Paradicsom
Borsók (csicseriborsó, zöldborsó)		**Kiwi
Magvakból készült vajak (mandula, mogyoró, kesudió)		**Brokkoli
*Tofu		**Narancs
		*Spenót
		*Krumpli