



PRIMELE 100 DE ALIMENTE
pentru bebelusul tau
de incercat pana implineste 1 an

									
Morcov	Dovlecel	Cartof alb	Cartof dulce	Păstârnac	Pătrunjel Rădăcină	Mazăre	Sfeclă roșie	Roșie	Varză de Bruxelles
									
Țelină rădăcină	Dovleac plăcintar	Broccoli	Conopidă	Fasole verde	Fasole galbenă	Spanac	Porumb dulce	Ardei gras roșu	Ardei gras galben
									
Ardei capia	Castravete	Vinete	Gulie	Varză albă	Varză creată (kale)	Praz	Ceapă	Usturoi	Ciuperci
									
Măr	Caisă	Afină	Cireasă	Pară	Prună	Piersică	Nectarină	Banană	Pepene roșu
									
Pepene galben	Avocado	Zmeură	Mură	Căpșună	Coacăze	Vișină	Kiwi	Mango	Gutui
									
Portocală	Mandarină	Grapefruit	Struguri	Smochină	Ovăz	Orez	Mei	Hrișcă	Quinoa
									
Sparanghel	Porumb	Grâu	Orz	Secară	Linte roșie	Linte verde	Năut	Fasole albă	Fasole roșie
									
Fasole neagră	Mazăre uscată	Soia	Piept de pui	Pulpe de pui	Curcan	Vită	Mânzat	Mușchi de porc slab	Iepure
									
Miel	Ficat de pui	Ficat de vită	Somon	Păstrăv	Cod	Șalău	Macrou	Sardină	Doradă
									
Ou	Iaurt natural	Brânză de vaci	Kefir simplu	Nuci	Susan	Semințe de in	Semințe de chia	Semințe de dovleac	Migdale

Introdu alimentele treptat și oferă-le întotdeauna într-o formă și textură adecvate vârstei copilului.
Acest material are scop informativ și nu înlocuiește recomandările medicului pediatru.