

Hozzájárulás					
6 hónaposan					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék (gluténmentes!)	Tejtermékek	Egyéb
alma	burgonya		Sinlac		
őszibarack	sütőtök		bio kölespép		
meggy	sárgarépa (bio vagy gyorsfagyasztott)		bio rizspép		
körte	pasztinák (a Kecskeméti sárgarépapürében van)				
7 hónaposan					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék (gluténmentes!)	Tejtermékek	Egyéb
banán (bio!)	cékla (bio)				
gesztenye	cukkini				
körte	brokkoli				
	saláta (főzeléknek)				
	zeller	pulyka, csirke			petrezselyem, zellerlevél,
	uborka (sütve vagy főzve)				metélőhagyma, kapor, olaj (1kk/100 ml
	tök				főzelék)
	fehérrépa				
	patiszon				
	spárga				
	zöldborsó (passzírozva, héja nélkül)				
	pasztinák				
8-9 hónaposan					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék (gluténmentes!)	Tejtermékek	Egyéb
szilva	zöldborsó	marha			
szőlő	karalábé	csirkemáj (max. heti 1x)			
ringló	kelkáposzta	borjú			
sárgabarack	karfiol		kölesgolyó, rizsgolyó (ha már van legalább két foga)		bazsalikom, kakukkfű, borsikafű,
	vörshagyma (sütve vagy főzve)				borsmenta, szurokfű, citromfű, lestyán
	fokhagyma (sütve vagy főzve)				(igen kis mennyiségben), kömény +
	kelbimbó				kézbe adható rágcálnivaló (kenyérhéj,
					kifli, főtt zöldségek, később
					sárgabarack), fehér bors
10-11 hónaposan					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék	Tejtermékek	Egyéb
cseresznye	káposzta				
sárgadinnye	padlizsán				
görögdinnye	zöldbab				
	sóska vagy spenót (heti 1x)	sertés	HOLLE kétszersült, Milupa 7-gabonás pehely		Főtt tojássárgája (heti 1-2szer),
	mángold				tésztafélék (eleinte BIO tönkölybúzából),
	vörös lencse				rozsmaring.
	rebarbara				
12 hónapos kor után					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék	Tejtermékek	Egyéb
citrusfélék (citrom, narancs)	paradicsom, paprika, uborka nyersen vagy savanyítva (reszelve), retek, vörshagyma és fokhagyma nyersen, szójatofu, szójatej, lencse, sárgaborsó, felesborsó, bab, csicseriborsó, kukorica, szójabab	édesvízi és tengeri hal	teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina, tésztafélék	savanyított tejtermékek: kefir, natúr joghurt, túró, sajt, kis mennyiségben, főzelék vagy gyümölcs kiegészítéseként	méz (bio), tojásfehérje, mandula, napraforgómag, tökmag (olajos magvak darálva,) gyógynövényteák (menta, citromfű, csalán), gyümölcssteák

18 hónapos kor után					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék	Tejtermékek	Egyéb
kiwi, ribiszke, feketeribiszke, szeder, egres, csipkebogyó, áfonya, som, málna, eper, szamóca, déligyümölcsök (ananász, mangó, avokádó, grapefruit stb.)				tehéntej, vaj, tejszín, tejföl, kecsketej, kecskesajtok, juhtúró	
24 hónapos kor után					
Gyümölcs	Főzelék	Hús	Gabonafélék	Tejtermékek	Egyéb
nyers répa, magvak, csonthéjasok (dió, mandula)					

2 éves korig nem adható:	cukor, babapiskóta, keksz, chips, ropi, csoki, cukorkák	3 éves korig nem adható:	földimogyoró, gomba
	tartósítószer, ízfokozót, mesterséges színezéket, aromát, édesítőszer tartalmazó étel		
	felvágottak, virsli, májkrém, szalonna, kolbász, füstölt húsok, zsír, pacal, köröm		
	kóla és egyéb szénsavas üdítők		

Megjegyzések:	8-9 hónapos kortól már elég, ha csak villával törjük össze a puhára párolódott darabkákat. Kezdetben sem rántásra, sem habarásra nincs szükség! Sűrítőanyagok egészségesebb a burgonya. A rántást egy éves kor után is nyugodt szívvel kihagyhatjuk a konyhatechnikák sorából, helyette egészségesebb a zsírmentes habarás, melyhez nemcsak finomlisztet, hanem rizs-, zabpehely- és kukoricalisztet is felhasználhatunk. Nyersanyagkimélő eljárás, ha héjastól, sütőben sütjük puhára a zöldséget.	Normális esetben savanyított tejtermékek 8-9 hónapos kortól, tej 1 éves kortól adható. Viszont van, ahol 2 éves kortól adják csak a tejet. (Felforrvalva, lehűtve, 1,5% osnál magasabb zsírtartalmút, semmiképp se olyat, amelyik hűtés nélkül eláll. Legjobb piacon venni, kimértet.)	8 hónapos kortól levesben főtt zöldséget is adhatunk - a leves levével pürésítve.
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------