

9-12 Mesi

mokimoki
- magazine -

	ALIMENTO	QUANTITÀ	PREPARAZIONE	ABBINAMENTI
FRUTTA 	Agrumi	1/2 arancio	Succo o polpa	Con mela e carota
VERDURA 	Cavolo, verza, cipolle, pomodoro	2 cucchiari abbondanti	Al vapore o bollita e poi omogeneizzata	Massimo 3 verdure per volta
CEREALI 	Pane, riso	2 cucchiari	Cuocere in 200/250 gr di brodo vegetale o acqua	Con verdure, carne o latticini
CARNE 	maiale	1/2 vasetto oppure 40 gr	Al vapore e omogeneizzata	Con creme di cereali e verdure
PESCE 	(proseguire con quelli introdotti nell'8° mese)	1/2 vasetto oppure 40 gr	Al vapore e omogeneizzata	Con creme di cereali e verdure
LATTICINI 	Fontina, caciotta, latte vaccino (12° mese)	1 cucchiario	Amalgamata con creme di cereali	Con creme di cereali e verdure
UOVO 	Solo il tuorlo (10° mese) Albume (12° mese)	1 a settimana	Sodo, in padella, amalgamato con la pappa	Con creme di cereali e verdure

Scopri di più su www.mokimoki.it

mokimoki
- magazine -