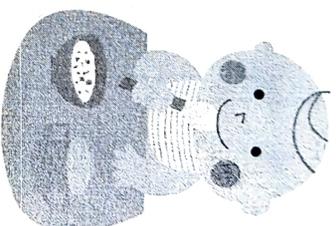


Esempio di pappa (mezzogiorno o sera)

- Crema cereali 20 g
- Verdure di stagione 30 g
- Brodo vegetale 200 ml
- Olio extra vergine di oliva 5 g
- Carne fresca tritata o tagliata a pezzetti
piccolissimi 15 g
- in alternativa*
- Omogeneizzato di carne 40 g
(mezzo vasetto)
- Frutta fresca di stagione matura 80 g
oppure
- Omogeneizzato di frutta 80 g



I NOSTRI CONSIGLI

- la carne può essere sostituita da altre proteine, variandole quotidianamente ma mai mischiando due proteine insieme (es carne trita e parmigiano).
- **Pesce** 20 g *oppure* omogeneizzato di pesce 40 g (mezzo vasetto)
- **Legumi** secchi decorticati 10 g
- **Parmigiano** 10 g *oppure* **formaggio** fresco tipo ricotta 20 g
- **Uovo** intero mezzo ben cotto
- Il brodo va preparato con verdure di stagione e può essere conservato in frigorifero 24 ore o congelato in monodosi per più tempo
- la crema di cereali può essere sostituita da riso molto cotto, cous cous, pastina, miglio ecc
- non aggiungere sale, preferire insaporitori tipo spezie e/o erbe aromatiche
- non è necessario rispettare una cronologia nell'inserimento dei cibi
- a partire dal 7° - 8° mese è buona norma iniziare a inserire consistenze diverse

