

Cukimamik



*Egy csipetnyi vidámság
a mindennapokba!*

	Gyümölcs	Zöldség	Hús	Gabona	Tejtermék	Fűszer	Egyéb
4-5 hónap	alma, őszibarack, meggy	burgonya, s.répa sütőtök, cékla		gluténmentesek, rizs-kukoricapehely babakeksz			
6-7 hónap	banán, körte gesztenye, szőlő	cukkini, saláta, brokkoli zeller, f.répa, spárga tök, kelbimbó, uborka	pulyka csirke			étolaj, petrezselyem zeller, kapor	
8-9 hónap	szilva, s.barack, cseresznye, dinnye	karalábé, kelkáposzta karfiol, zöldborsó, kukorica, csicsóka	marha sertés csirkemáj	búza, zab, árpa rozs, rizs	kefir, túró, sajt natúr joghurt	bazsalikom, kakukkfű lestyán	
10-11 hónap	avokádó birsalma	káposzta, padlizsán zöldbab, spenót, sóska	nyúl				tojássárgája heti 1-2x
12 hónap	mandarin, narancs füge, citrom	uborka, retek, lencse sárgaborsó, bab, paprika paradicsom, olivabogyó	hal, kacs liba, borjú	teljes kiőrlésű gabonák köles, hajdina, szója	tejföl, vaj, tejszín juhtúró, kecskesajt		tojásfehérje méz
18 hónap	kiwi, ribizli, szeder egres, áfonya, málna eper, ananász, mangó grapefruit, som csipkebogyó, f.ribizli	gomba	felvágott virsl májkrém				őrölt dió-mák
2 év			kolbász tenger gyümölcssei				olajos magvak egészben

▫ Zöldborsó passzírozva, Paradicsom leve (héj és mag nélkül)