

Aliments preparats a casa en petites quantitats

- POTS DE LA MIDA D'UN IOGUR 100-125 GR
- **Opció 1**
- 8 CULLERADES DE IOGUR
- 1 CULLERADA (10 ML) D'OLI D'OLIVA VERGE
- 1 CULLERADA DE FRUITS SECS RALLATS O PICATS EN POLS
- 1 CULLERADA DE MELMELADA DE FRUITA
- Tot ben passat per la batedora o pymer

- **Opció 2**
- 3 CULLERADES DE FORMATGE FRESC
- 1 OU DE GALLINA CUIT
- 1 CULLERADA DE GERMEN DE BLAT
- 1 CULLERADA DE LLEVAT DE CERVESA.
- Tot ben passat per la batedora o pymer

- **Opció 3**
- 100 GR DE PEIX BLANC CUIT
- 50 ml DE BEIXAMEL.
- Tot ben passat per la batedora o pymer

- **Opció 4**
- 50 gr DE PEIX BLANC CUIT
- 2 CULLERADES DE CEREALS INFANTILS
- 1 CULLERADA D'OLI D'OLIVA VERGE
- 30 ml DE LLET
- Tot ben passat per la batedora o pymer

- **Opció 5**
- ½ IOGUR
- 60 gr DE FRUITA NATURAL
- Tot ben passat per la batedora o pymer

- **Opció 6**
- 1 OU DE GALLINA CUIT
- 4 CULLERADES DE PURÉ DE PATATA
- 1 CULLERADA D'OLI D'OLIVA VERGE
- Tot ben passat per la batedora o pymer

Afegir 1 o 2 clares d'ou cuites al dia en qualsevol àpat