Introductieschema groentjes

GROENTEHAP	6 m	7 m	8 m	9 - 12 m
1. Groenten	wortel, pompoen, witlof, pastinaak, courgette, aubergine, rabarber, bloemkool, broccoli, knolselder, tomaat doperwtjes, boontjes, champignons, aardpeer	idem	idem artisjok asperges komkommer	idem **12 m**: paprika, witte/ rode kool, (kool)raap schorseneren, preiwit, ui, savooi, mais, soja-scheuten, spruiten
(Max. 3x/week nitraatrijke)	venkel, sla, postelein, rode biet, kervel, spinazie, andijvie, tuinkers, chinese kool, warmoes (snijbiet)		bleekselder koolrabi	**12 m**: radijs, paksoi, spitskool
2. Granen	**meel** gierstmeel rijstmeel **vlokken** gierst-, rijst-, boekwijtvlokken	idem + **hele granen/pasta** gierst rijst boekweit	idem + **hele granen/pasta** quinoa **vlokken** havervlokken	idem + **vlokken** speltvlokken
Aardappel	**Aardappel of zoete aardappel**	idem	idem	idem
3. Eiwitten	/	**peulvruchten** erwtjes, linzen, azuki-bonen, kikkererwten **hardgekookt ei** **gevogelte:** kip/kalkoen **vis**	idem	idem + **vleesvervanger** tempeh/tofu/seitan **vlees:** mager runds-of paardenvlees
4. Vetstoffen	koolzaadolie, hennepzaadolie, lijnzaadolie, walnootolie, sesamzaadolie, olijfolie, zonnebloemolie, tarwekiemolie, kokosolie Avocado	idem	idem	idem + amandelpasta, hazelnootpasta, zaden (hennep, sesam/tahini,...)

 © happybabycoach