

4. I 5. MESEC	6. MESEC	7. MESEC	8. MESEC	9. MESEC	10. MESEC	11. MESEC	12. MESEC	Posle godinu dana
Pirinač pahujice	Brokoli	Cvekla	Kupus	Pasulj	Dinja	Krastavac	Grožđe	Limun
Kukuruz pahuljice	Paškanat	Peršun	Kopriva	Kukuruz	Skuša	Paprika	Lubenica	Pomorandža
Krompir	Celer	Kelj		Boranija		Paradajz	Brusnica	Mandarina
Šargarepa	Spanać	Prokelj		Sočivo		Tvrđi sir	Višnje	Grejfurt
Tikvica	Karfiol	Grašak		patlidžan		Losos	Borovnica	Jagoda
Bundeve	Keleraba	Blitva		Zečetina		Brancin	Svinjski file	Trešnje
Jabuka	Mladi luk	Mango		Oslić			Jagnjetina	Maline
Banana	Crni luk	Dunja		Pastrmka			Belanac	Kupine
	Praziluk	Mladi sir		Griz				Kravlje mleko
	Kruška	Jogurt		Popara				Ovčije mleko
	Breskva	Kiselo mleko		Hleb				Kozje mleko
	Kajsija	Pavlaka						
	Nektarina	Maslac/Puter						
	Avokado	Kajmak						
	Šljiva	Parmezan						
	Proso	Pileći batak						
	Kaçamak	Ćureći batak						
	Palenta	Junetina						
	Heljda	Maslinovo ulje						
	Piletina	žumanac						
	Ćuretina							
	Teletina							

NAPOMENE

Zaćini: Bosiljak, majčina dušica, mirođija, cimet, vanila i td. mogu od šestog pa na dalje

Riba: Prvo se daje bela riba, oslić, pastrmka, skuša a zatim losos i ostala crvena riba. Male količine se daje u početku

Mleka: Preporučuje se posle godinu dana ali ja sam npr. stavljala u neka jela od devetog meseca

Jaje: Prvo žumanac pa belanac i to 1/4 pa 1/2 i td.

Namirnice su sortirane tako da znate od kog meseca koja može a vi ih prilagođavajte vašem detetu.

Sve što stoji da može od 6. meseca ne znači da sve treba da date u tom mesecu nego da od tad pa na dalje sme da se daje.