

Matschema 8-10 månader

förslag på hur en dag kan se ut



MORGON "frukost"

Gröt med katrinplommonpuré
+ ev. bröstmjolk/ modersmjölksersättning för att fylla på

FÖRMIDDAG

Mosad frukt eller smoothie
+ ev. bröstmjolk/ modersmjölksersättning för att fylla på

LUNCH

Smakportion av 1/2-1 dl grönsaker, 1 dl kolhydrater och 1/2-1 dl protein genom semi-mosad mat, blw-vänlig mat eller en kombo
+ lite frukt eller bär
Dryck: vatten

EFTERMIDDAG

Yoghurt med bärkompott eller smörgåsrån med hummus
+ ev. bröstmjolk/ modersmjölksersättning för att fylla på

MIDDAG

Som lunchen ovan. Låt gärna din bebis få en smakportion av familjens middag.
Dryck: vatten

KVÄLL

Välling/gröt
+ ev. bröstmjolk/ modersmjölksersättning