

Jak zacząć wprowadzać nasiona roślin strączkowych do diety dziecka?

Podawaj strączki pojedynczo i w niewielkiej ilości.

Zadbaj o odpowiednią konsystencję (np. puree).

Odpowiednio przygotuj nasiona (namocz, ugotuj).

Obserwuj reakcje dziecka po spożyciu nowego produktu.

Przy dobrej tolerancji wkomponuj strączki do posiłków w różnej formie.