



Kalendar dohrane

	0-4 mj.	5 mj.	6 mj.	7 mj.	8 mj.	9 mj.	10 mj.	11 mj.	12 mj.
Mlijeko	majčino mlijeko								
Mliječne preradevine				svježi kravliji sir, skuta	jogurt, kiselo mlijeko	vrhnje			
Voće		kruške, jabuke, banane	marelice, breskve, šljive, trešnje	kupine, jagode, borovnice, maline	limun, naranče, grejp			mljeveno jezgričavo voće	
Povrće			mrkva, špinat, blitva, tikvice, krumpir	mahune, brokula, buća	soja	grašak, repa, rajčica	kupus, kelj, poriluk		leća, grah
Žitarice		riža, kukuruz kao brašno, krupica, pahuljice	pšenica, ječam, raž kao krupica		kruh, dvopek	tjestenina		miješane žitarice, dojenački mjesli	
Riba					pastrva i bijela riba		plava riba		
Jaja						žumanjak			bjelanjak
Meso				bijelo meso: piletina, puretina, janjetina	teletina, kunić		tamno meso: piletina, puretina	junjetina, govedina	
Masnoće i začini			ulje (maslinovo, suncokretovo) i margarin		maslac			peršin, češnjak	
Slatkiši				keksi (petit beurre) (u kašicama)		keksi za grickanje	puding	čokolada u prahu	sladoled

Kalendar dohrane služi samo kao orijentacijski vodič i nije ga se nužno strogo pridržavati. Svako dijete ima drugačiji ritam dohrane što treba raspraviti s Vašim pedijatrom.