



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BALIK (6 AY)

Bebeğe verilecek balık çok taze kılçiksiz olmalıdır.  
Izgara veya haşlama yöntemiyle pişmiş balığın beyaz kısmı verilebilir.  
İlk başlangıçta bir tatlı kaşığına geçmeyecek şekilde verilmelidir.  
Daha sonra miktar yavaş yavaş arttırılır.

---