



120 TATLIK KAYIT SETİ · SAYFA 1 / 3

Denediğim tatlar

40 farklı tat · Her yiyecek için üç deneme alanı

Bebeğin adı

Tarih aralığı

Aynı yiyeceği her denediğinde sıradaki kutuyu işaretle.

1, 2 ve 3 farklı denemeleri gösterir. Bu liste bir yaş takvimi veya tamamlama hedefi değildir.

Sebzeler

Yiyecek	1	2	3
Kabak	☐	☐	☐
Brokoli	☐	☐	☐
Karnabahar	☐	☐	☐
Havuç	☐	☐	☐
Ispanak	☐	☐	☐
Balkabağı	☐	☐	☐
Bezelye	☐	☐	☐
Taze fasulye	☐	☐	☐
Patates	☐	☐	☐
Avokado	☐	☐	☐

Meyveler

Yiyecek	1	2	3
Elma	☐	☐	☐
Armut	☐	☐	☐
Muz	☐	☐	☐
Şeftali	☐	☐	☐
Nektarin	☐	☐	☐
Erik	☐	☐	☐
Çilek	☐	☐	☐
Yaban mersini	☐	☐	☐
Kivi	☐	☐	☐
Kavun	☐	☐	☐

Tahıllar

Yiyecek	1	2	3
Yulaf	☐	☐	☐
Pirinç	☐	☐	☐
Bulgur	☐	☐	☐
Makarna	☐	☐	☐
İrmik	☐	☐	☐
Mısır unu	☐	☐	☐
Kinoa	☐	☐	☐
Karabuğday	☐	☐	☐
Arpa	☐	☐	☐
Çavdar	☐	☐	☐

Et, balık ve diğerleri

Yiyecek	1	2	3
Yumurta	☐	☐	☐
Tavuk	☐	☐	☐
Hindi	☐	☐	☐
Dana eti	☐	☐	☐
Kuzu eti	☐	☐	☐
Somon	☐	☐	☐
Alabalık	☐	☐	☐
Levrek	☐	☐	☐
Sardalya	☐	☐	☐
Yoğurt	☐	☐	☐

Sert besinleri yumuşat; meyvelerin çekirdeklerini, et ve balığın kemik/kılçıklarını çıkar. Yoğurt pastörize olmalı.

Kutular denemeleri kaydeder; alerji testi veya tamamlama hedefi değildir.

Hazırlama ve alerji rehberleri: nhs.uk/best-start-in-life



Nerumi

iPhone için App Store'da

Bu takibi ve daha fazlasını Nerumi'de kolayca yap.

nerumi.app

Uygulamayı keşfet





120 TATLIK KAYIT SETİ · SAYFA 2 / 3

Denediğim tatlar

40 farklı tat · Her yiyecek için üç deneme alanı

Bebeğin adı

Tarih aralığı

Aynı yiyeceği her denediğinde sıradaki kutuyu işaretle.

1, 2 ve 3 farklı denemeleri gösterir. Bu liste bir yaş takvimi veya tamamlama hedefi değildir.

Sebzeler

Yiyecek	1	2	3
Tatlı patates	☐	☐	☐
Pırasa	☐	☐	☐
Kereviz	☐	☐	☐
Pancar	☐	☐	☐
Enginar	☐	☐	☐
Semizotu	☐	☐	☐
Pazı	☐	☐	☐
Domates	☐	☐	☐
Salatalık	☐	☐	☐
Patlıcan	☐	☐	☐

Meyveler

Yiyecek	1	2	3
Mango	☐	☐	☐
Ahududu	☐	☐	☐
Böğürtlen	☐	☐	☐
Kayısı	☐	☐	☐
Portakal	☐	☐	☐
Mandalina	☐	☐	☐
Karpuz	☐	☐	☐
Ananas	☐	☐	☐
Papaya	☐	☐	☐
Trabzon hurması	☐	☐	☐

Baklagiller

Yiyecek	1	2	3
Kırmızı mercimek	☐	☐	☐
Yeşil mercimek	☐	☐	☐
Sarı mercimek	☐	☐	☐
Nohut	☐	☐	☐
Kuru fasulye	☐	☐	☐
Barbunya	☐	☐	☐
Börülce	☐	☐	☐
Maş fasulyesi	☐	☐	☐
Siyah fasulye	☐	☐	☐
Soya fasulyesi	☐	☐	☐

Kuruyemiş / tohum*

Yiyecek	1	2	3
Badem*	☐	☐	☐
Fındık*	☐	☐	☐
Ceviz*	☐	☐	☐
Yer fıstığı*	☐	☐	☐
Kaju*	☐	☐	☐
Antep fıstığı*	☐	☐	☐
Susam*	☐	☐	☐
Kabak çekirdeği*	☐	☐	☐
Ay çekirdeği*	☐	☐	☐
Keten tohumu*	☐	☐	☐

* Kuruyemiş ve tohumlar bütün sunulmaz; ince öğütülmüş olarak yemeğe karıştırılır.

Kutular denemeleri kaydeder; alerji testi veya tamamlama hedefi değildir.

Hazırlama ve alerjen rehberleri: nhs.uk/best-start-in-life



Nerumi

iPhone için App Store'da

Bu takibi ve daha fazlasını Nerumi'de kolayca yap.

nerumi.app

Uygulamayı keşfet





120 TATLIK KAYIT SETİ · SAYFA 3 / 3

Denediğim tatlar

40 farklı tat · Her yiyecek için üç deneme alanı

Bebeğin adı

Tarih aralığı

Aynı yiyeceği her denediğinde sıradaki kutuyu işaretle.

1, 2 ve 3 farklı denemeleri gösterir. Bu liste bir yaş takvimi veya tamamlama hedefi değildir.

Sebzeler

Yiyecek	1	2	3
Beyaz lahana	☐	☐	☐
Mor lahana	☐	☐	☐
Brüksel lahanası	☐	☐	☐
Kuşkonmaz	☐	☐	☐
Şalgam	☐	☐	☐
Alabaş	☐	☐	☐
Yer elması	☐	☐	☐
Soğan	☐	☐	☐
Sarımsak	☐	☐	☐
Kapya biber	☐	☐	☐

Meyveler

Yiyecek	1	2	3
Üzüm	☐	☐	☐
Kiraz	☐	☐	☐
Vişne	☐	☐	☐
Nar	☐	☐	☐
İncir	☐	☐	☐
Dut	☐	☐	☐
Yenidünya	☐	☐	☐
Guava	☐	☐	☐
Ejder meyvesi	☐	☐	☐
Frenk üzümü	☐	☐	☐

Tahıl ve diğerleri

Yiyecek	1	2	3
Darı	☐	☐	☐
Amarant	☐	☐	☐
Sorgum	☐	☐	☐
Teff	☐	☐	☐
Buğday	☐	☐	☐
Ekmek	☐	☐	☐
Lor peyniri	☐	☐	☐
Mozzarella	☐	☐	☐
Ricotta	☐	☐	☐
Tofu	☐	☐	☐

Otlar / baharatlar**

Yiyecek	1	2	3
Maydanoz**	☐	☐	☐
Dereotu**	☐	☐	☐
Fesleğen**	☐	☐	☐
Nane**	☐	☐	☐
Kekik**	☐	☐	☐
Kimyon**	☐	☐	☐
Tarçın**	☐	☐	☐
Zencefil**	☐	☐	☐
Zerdeçal**	☐	☐	☐
Kişniş**	☐	☐	☐

** Ot ve baharatları yemeğe eklenmiş haliyle kaydet. Peynirler pastörize ve az tuzlu olmalı.

Küçük yuvarlak meyveleri dörde böl; sert çekirdekleri çıkar. Nar tanelerini ezerek kullan.

Kutular denemeleri kaydeder; alerji testi veya tamamlama hedefi değildir.

Hazırlama ve alerji rehberleri: nhs.uk/best-start-in-life



Nerumi

iPhone için App Store'da

Bu takibi ve daha fazlasını Nerumi'de kolayca yap.

nerumi.app

Uygulamayı keşfet

