

RANGKUMAN MPASI BUAH VS USIA

(<http://alviongg.wordpress.com>)

JENIS BUAH	MULAI USIA	CATATAN
Pisang, pear, apel, alpukat, jeruk baby, pepaya, labu	6 bulan	Pear dan apel dikukus dulu sebelum dihaluskan. Pear is great for constipation!
Peach, plum, blewah, timun suri	7 bulan	
Mangga, melon, semangka, blueberry, kiwi, bengkoang, jambu biji, jambu air, delima (pomegranates)	8 bulan	
Anggur, nanas, kesemek (persimmons), leci, belimbing (starfruit), sawo	10 bulan	
Strawberry, lemon, jeruk keprok (tangerine), nangka (jackfruit), kelengkeng, salak, sirsak, durian, kelapa	1 tahun	Strawberry is high potential allergen! Lemon, jeruk keprok termasuk Citrus Fruits jadi rasanya asyeeemm.

*) Yang sudah pernah dicicip Dita sampai usia 1 tahun