



babymoov
with mums

Nutribaby Book

 Laura Annaert, Maman Chef / Babymoov  Natacha Nikouline





4

Français

- Recettes 6-9 mois
- Recettes 9-12 mois
- Recettes + de 12 mois



16

Nederlands

- Recepten 6-9 maanden
- Recepten 9-12 maanden
- Recepten + de 12 maanden



28

Italiano

- Ricette 6-9 mesi
- Ricette 9-12 mesi
- Ricette + di 12 mesi



8

English

- Recipes for 6-9 months
- Recipes for 9-12 months
- Recipes for babies over 12 months



20

Español

- Recetas 6-9 meses
- Recetas 9-12 meses
- Recetas + de 12 meses



32

Český

- Recepty pro věk 6-9 měsíců
- Recepty pro věk 9-12 měsíců
- Recepty pro věk od 12 měsíců



12

Deutsch

- Rezepte 6-9 Monate
- Rezepte 9-12 Monate
- Rezepte +12 Monate



24

Português

- Receitas 6-9 meses
- Receitas 9-12 meses
- Receitas + de 12 meses

Guide d'introduction des aliments

Depuis plus de 15 ans, Babymoov vous accompagne au quotidien et vous guide lors de vos premiers pas de parents, en particulier lors des repas.

Après 6 mois passés au biberon ou au sein, l'enfant va découvrir progressivement la diversification alimentaire. Celle-ci commence en général à partir de 6 mois, cependant chaque bébé est différent et sur avis du pédiatre, celle-ci peut commencer plus tôt.

Grâce à ce livret, nous avons voulu vous montrer que la cuisine gourmande et créative est à portée de tous car l'alimentation de bébé, c'est avant tout une histoire d'amour avec votre tout-petit.

	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9-12 mois	12 ^{ème} mois et +	
LÉGUMES	Brocolis / Haricot Vert / Epinard					
	Carotte				Crudités	
	Courgette	Mélangée, sans pépin, ni peau				
	Fenouil / Endive / Patate douce/ Potiron					
	Poireau			Blanc de poireau		
	Chou-Fleur					
	Ail / Betterave / Navet / Poivron					
VIANDE & POISSON	Viande	Viande maigre : poulet, dinde, jambon blanc, bœuf 10g/jour mixé		20g/jour Mixage moins fin	Viande grasse : porc, agneau, mouton	
	Poisson*	Colin, merlan, cabillaud, bar, sole 10g/jour mixé		Thon, sardine, saumon 20g/jour haché		
	Œuf*		1/4 de jaune dur	1/3 de jaune dur	Œuf dur entier	
FÈCULENTS	Pomme de terre	Mélangée, cuite à la vapeur		Seule		
	Tapioca / Semoule de blé					
FRUITS	Banane / Poire / Pomme / Coing					
	Tomates				Crudités	
	Fraise/Framboise*/Rhubarbe					
PRODUITS LAITIERS	Beurre / Yaourt					
	Fromage			A pâte cuite et fromage fermenté		

*Le pédiatre peut repousser la date d'introduction de certains aliments (fruits rouges, œuf, poisson...) si des antécédents allergiques existent dans la famille.



Découvrez de nombreuses recettes et des conseils pour l'alimentation de votre bébé sur le blog du Nutribaby « la cuisine de bébé » <http://www.cuisine-de-bebe.com>



Scannez ce code avec l'application dédiée de votre téléphone pour découvrir la vidéo du Nutribaby



Ma première purée de légumes

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

- 1 courgette verte ou jaune (plus tendre)
 - 2 carottes
 - Quelques feuilles de cerfeuil ou de basilic
 - 1 noisette de beurre frais
- Lavez et coupez les courgettes en dés. Epluchez et coupez les carottes en fines rondelles.
- Mettez les carottes dans le premier panier de cuisson, et lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. A 1 à min de la fin, ajoutez le deuxième panier avec les courgettes. Attendez la fin de la cuisson.
- Versez le contenu des deux paniers dans le bol de mixage en vous aidant de la spatule.
- Ajoutez du jus de cuisson. Mixez le tout avec les fines herbes ciselées et la noisette de beurre.

Recette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osez !

Selon l'âge de votre enfant, ajoutez quelques cristaux de fleur de sel si la purée est trop fade.



Compote de pomme, banane et coing

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

- 1 coing
 - 1 banane, 2 pommes
 - 1 cuillère à café de cannelle
 - 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- Epluchez et épépinez le coing, les pommes et la banane. Découpez-les en petits morceaux.
- Placez le coing dans le panier de cuisson et lancez un cycle de 20 minutes.
- Au bout de 7 minutes placez les morceaux de pomme dans le second panier.
- Puis lorsqu'il reste seulement 5 minutes de cuisson, ajoutez la banane aux pommes.
- Lorsque tous les fruits sont bien cuits, mixez le tout avec un peu de jus de cuisson, la cannelle et la fleur d'oranger.

Recette Babymoov

Osez !

Vous pouvez éventuellement, lorsque bébé sera assez grand, à partir de ses 9 mois, remplacer la poire par des fraises, qui se marient également très bien au coing.



Mon premier bœuf, chou-fleur et semoule de blé

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

- 1 portion de filet de bœuf
 - 150 g de chou-fleur
 - 30 g de semoule de blé fine
 - 1 noisette de beurre frais
- Enlevez les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur et découpez-le en petits bouquets. Coupez la viande de bœuf en morceaux d'environ 1 à 2 centimètres.
- Placez la semoule dans un petit bol en plastique résistant à la chaleur, et placez-le dans le premier panier. Ajoutez les bouquets de chou-fleur dans ce panier. Lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. A 10 minutes de la fin, ajoutez le second panier avec le bœuf.
- Mixez tous les ingrédients avec une noisette de beurre et quelques cuillerées du jus de cuisson.

Recette Laura Annaert, mamanchef.fr

Oset ! Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.



Smoothies melon, banane et fraises

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

- 1/2 melon (150 g)
 - 2 bananes
 - 300 g de fraises
- Retirez la peau et les pépins du melon. Lavez et équeutez les fraises.
- Coupez le melon et les bananes en morceaux et placez-les dans les paniers vapeurs.
- Faites cuire 5 petites minutes.
- Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Recette Babymoov

Oset ! Vous pouvez également ajouter quelques feuilles de menthe, qui se marient très bien à la fraise et melon, lorsque vous laissez reposer au frigo.

Saumon, pomme de terre betterave

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

- 1 portion de saumon, 1 pomme de terre
 - 1 betterave de taille moyenne
 - 1 cuillère à café d'huile de noisette
- Epluchez la pomme de terre et coupez-la en petits cubes d'environ 1 à 2 centimètres maximum.
- Placez les pommes de terre dans le premier panier et lancez un cycle de cuisson de 20 min.
- A 15 minutes de la fin, ajoutez le deuxième panier avec le saumon.
- Epluchez la betterave et coupez-la en dés. Ajoutez-les dans le panier supérieur pour la dernière minute de cuisson.
- Versez tous les ingrédients chauds dans le bol mixeur et ajoutez l'huile de noisette. Mixez finement pour obtenir une purée d'un joli rose.

Recette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osez !

Relever les saveurs par quelques gouttes de citron donnera un goût net et légèrement acidulé à cette purée.



Ma première crème dessert

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

- 2 œufs
 - 20 cl de lait
 - 5 cl de crème fleurette
 - 30 g de sucre de canne roux
- Retirez l'un des blanc d'œufs. Mettez l'œuf entier et le jaune avec le lait, la crème fleurette et le sucre dans le bol du mixeur. Mixez.
- Répartissez le mélange dans 4 ramequins et couvrez les ramequins.
- Cuisez à la vapeur 15 minutes environ.
- Laissez tiédir avant de déguster.

Recette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osez !

Selon l'âge de votre enfant, pour une crème parfumée au chocolat, ajoutez une demi-cuillère de poudre de cacao aux autres ingrédients au moment de mixer.



Introductory guide to food

For over 15 years, Babymoov has been next to you every day and guided you in your first steps as a parent, especially during meals.

After 6 months of bottle or breast-feeding, babies will gradually discover solid foods. This generally happens from 6 months on, although every baby is different and, based on the paediatrician's advice, this may start earlier.

With this book, we wanted to show you that anyone can approach creative, gourmet cuisine because preparing baby food is first and foremost a love story with your little one.

	6 months	7 months	8 months	9-12 months	12 months and +
VEGETABLES	Broccoli / French Beans / Spinach				
	Carrots				Raw vegetables
	Courgettes	Mixed, with no pips or skin			
	Fennel / Chicory / Sweet Potato / Pumpkins				
	Leeks			White part of leeks	
	Cauliflower				
	Garlic / Beetroot / Turnip / Pepper				
MEAT & FISH	Meat		Lean meat: chicken, turkey, boiled ham, beef 10g a day, blended	20g a day Coarse blended	Fatty meat: lamb, pork, mutton
	Fish*		Hake, whiting, cod, bass, sole 10g a day, blended	Tuna, sardines, salmon 20g a day, chopped	
	Eggs*			1/4 of boiled egg yolk	1/3 of boiled egg yolk
STARCHY FOOD	Potatoes		Mixed, steam-cooked	On their own	
	Tapioca / Semolina				
FRUITS	Bananas / Pears / Apples / Quinces				
					Raw vegetables
	Strawberries / Raspberries* / Rhubarb				
DAIRY PRODUCTS	Butter / Yoghurt				
	Cheese				Cooked cheese and fermented cheese

*The paediatrician may decide to introduce certain foods (red fruits, eggs, fish ...) at a later stage if there is a family history of allergies.



Discover a number of recipes and tips on how to feed your baby on Nutribaby's blog "Cooking for your baby" <http://www.cuisine-de-bebe.com>



Scan this code with the dedicated app on our phone to discover Nutribaby's video



My 1st vegetable purée

PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 green or yellow (softer) courgette
 - 2 carrots, a few sprigs of chervil or basil
 - 1 knob of fresh butter
- Wash and dice the courgettes. Peel and cut the carrots into thin rounds.
- Put the carrots in the first steaming basket and start a 20-minute cooking cycle. When there are 10 minutes left from the end, add the second basket with the courgettes. Wait until the end of cooking time.
- Use a spatula to place the contents of the two baskets in the blender.
- Add some juice left over from the cooking process. Blend all the ingredients with the chopped herbs and butter.

Recipe Laura Annaert, mamanchef.fr

Be daring! Depending on the age of your child, add some salt flower crystals if the purée is too bland.



Apple, pear and quince compote

PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 quince
 - 1 banana, 2 apples
 - 1 teaspoon of cinnamon
 - 1 tablespoon of orange blossom water
- Peel the quince, apples and banana and remove the seeds. Then cut them into small pieces.
- Put the quince in the steaming basket and start a 20-minute cycle.
- After seven minutes, put the pieces of apple in the second basket. Then, when there are only 5 minutes left to the end of the cooking cycle, add the banana to apples.
- When all the fruit is well cooked, blend it all with some juice from the cooking process, the cinnamon and the orange blossom water.

Recipe Babymoov

Be daring! When the baby is old enough, i.e. from 9 months onwards, you can replace the pear with some strawberries, which also go well with quinces.



My first meal with beef, cauliflower and semolina

PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 portion of beef fillet
 - 150 g of cauliflower, 30 g of fine semolina
 - 1 knob of fresh butter
- Remove the leaves and big stalks of the cauliflower and separate it into small florets. Cut the beef into pieces measuring about 1-2 centimetres.
 - Put the semolina in a small bowl made with heat-resistant plastic and place it in the first basket. Add the cauliflower florets and start a 20-minute cooking cycle. At 10 minutes from the end, add the second basket with the beef.
 - Blend all ingredients with a knob of butter and a few tablespoons of the juice left over from the cooking process.

Recipe Laura Annaert, mamanchef.fr

Be driving! Add a pinch of grated nutmeg.



Melon, banana and strawberry smoothies

PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 5 MINUTES

- 1/2 melon (150 g)
 - 2 bananas
 - 300 g of strawberries
- Remove the skin and seeds of the melon. Wash the strawberries and remove the stalks.
 - Cut the melon and bananas into pieces and put them in the steaming baskets.
 - Cook for 5 minutes.
 - Put all the ingredients in the blender and process until you get a very smooth texture.

Recipe Babymoov

Be driving! When you leave the smoothie to rest in the fridge, you can also add a few leaves of mint, which goes perfectly well with strawberry and melon.

Salmon, potato, beetroot

PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 portion of salmon
 - 1 potato
 - 1 medium-sized beetroot
 - 1 teaspoon of hazelnut oil
- Peel the potato and cut into cubes measuring about 1 - 2 centimetres.
- Put the potato in the first basket and start a 20-minute cooking cycle.
- At 15 minutes from the end, add the second basket with the salmon.
- Peel the beetroot, dice it and add it to the top basket for the last minute of the cooking cycle.
- Put all the hot ingredients in the blender and add the hazelnut oil. Blend until you have a nice pink purée.

Recipe Laura Annaert, mamanchef.fr

Be dairy! Season with a few drops of lemon, which will give a strong and slightly acidulous taste to this purée.



My 1st creamy dessert

PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

- 2 eggs
 - 20 cl of milk
 - 5 cl of single cream
 - 30 g of raw cane sugar
- Eliminate one of the two egg whites. Put the whole egg and egg yolk in the blender along with the milk, single cream and sugar. Blend.
- Pour the cream into 4 ramekins and cover.
- Steam cook for about 15 minutes.
- Let the cream to cool down before serving.

Recipe Laura Annaert, mamanchef.fr

Be dairy! Depending on the age of your child, to get a chocolate-flavoured cream you can add half a tablespoon of cocoa powder and blend it with the other ingredients.



Anleitung zum Einführen von Babynahrungsprodukten

Babymoov begleitet Sie bereits seit mehr als 15 Jahren im Alltag und leitet Sie bei Ihren ersten Schritten als Eltern an, insbesondere auch bei den Mahlzeiten. Nach 6 Monaten, in denen das Kind das Fläschchen oder den Busen bekommen hat, beginnt es nach und nach die Einführung von Beikost zu entdecken. Diese beginnt allgemein ab 6 Monaten, jedoch ist jedes Baby anders, und auf den Rat des Kinderarztes kann damit schon früher begonnen werden. Mit dieser Broschüre wollten wir Ihnen zeigen, dass alle eine leckere und kreative Küche in Reichweite haben, denn die Babynahrung ist vor allem eine Liebesgeschichte mit Ihrem kleinen Liebling.

	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9.-12. Monat	12. Monat und später	
GEMÜSE	Brokkoli / grüne Bohnen / Spinat					
	Möhren				Roh	
	Zucchini	Püriert, ohne Kerne und Schale				
	Fenchel / Endivie/Süßkartoffel/Kürbis					
	Porree			Weißer Teil der Porree-Stange		
	Blumenkohl					
	Knoblauch / Mangold / Rübe / Paprika					
FLEISCH & FISCH	Fleisch		Mageres Fleisch: Huhn, Pute, gekochter Schinken, Kalb 10 g/Tag püriert	20 g/Tag Grober püriert	Fettes Fleisch: Schaf Lamm, Schwein,	
	Fisch*		Kabeljau, Seehecht, Grönland-Kabeljau, Seebarsch, Scholle 10 g/Tag püriert	Thunfisch, Sardine, Lachs 20 g/Tag durchgedreht		
	Ei*			1/4 gekochter Dotter	1/3 gekochter Dotter	Ganzes gekochtes Ei
MEHLPRO-DUKTE	Kartoffel	Püriert, dampfgegart		Einzel		
	Tapioka / Weizengrieß					
OBST	Banane / Birne / Apfel / Quitte					
	Tomaten				Roh	
	Erdbeere/Himbeere*/Rhabarber					
MILCHPRO-DUKTE	Butter / Joghurt					
	Käse			Käse mit nachgewärmtem und gepresstem Tag und fermentierter Käse		

*Evtl. wird Ihnen der Kinderarzt eine spätere Einführung einiger Lebensmittel (rotes Obst, Eier, Fisch usw.) empfehlen, wenn innerhalb der Familie Fälle von Lebensmittelallergien aufgetreten sind.



Entdecken Sie zahlreiche Rezepte und Ratschläge für die Ernährung Ihres Babys auf dem Blog von Nutribaby „Babys Küche“ <http://www.cuisine-de-bebe.com>



Scannen Sie diesen Code mit der entsprechenden App Ihres Telefons ein, um das Video von Nutribaby ansehen zu können.



Mein erster Hülsenfrüchtebrei

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
KOCHZEIT: 20 MINUTEN

- 1 Zucchini, grün oder gelb (letztere ist zarter)
- Ein paar Blätter Kerbel oder Basilikum
- 2 Karotten, ein wenig frische Butter

- Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
 - Die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Karotten in den ersten Kochkorb legen und einen 20-Minuten Zyklus starten. Zehn Minuten vor Ablauf der Kochzeit die Zucchini in den zweiten Kochkorb legen und den Ablauf der Kochzeit abwarten.
 - Den Inhalt der zwei Körbe in den Mixer füllen, mit Zuhilfenahme eines Küchenspachtels. Ein wenig Sud dazu geben. Das Ganze mit den zerkleinerten Kräutern pürieren und die Butter dazu geben.

Rezepte Laura Annaert, mamanchef.fr

Trou
dédié à
vous!

Abhängig von dem Alter ihres Babys, ist es möglich, eine Prise Fleur de Sel dazu zu geben, wenn der Brei zu fad sein sollte.



Apfel-, Birnen- und Quittenkompott

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
KOCHZEIT: 20 MINUTEN

- 1 Quitte
- 1 Banane, 2 Äpfel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Orangenblütenwasser

- Quitte, Äpfel und Banane schälen und endkernen, in kleine Stücke schneiden.
 - Die Quitte in den Kochkorb legen und einen 20-Minuten Zyklus starten.
 - Nach 7 Minuten die Apfelstücke in den zweiten Kochkorb legen. Fünf Minuten vor Ablauf der Kochzeit die Bananenstücke dazu geben.
 - Wenn die Früchte gut gegart sind, das ganze pürieren und mit ein wenig Sud verdünnen, den Zimt und das Orangenblütenwasser dazu geben.

Rezepte Babymoov

Trou
dédié à
vous!

Gegebenenfalls ist es möglich, wenn das Baby alt genug ist, also ab 9 Monaten, die Birne durch Erdbeeren auszutauschen, da diese auch mit der Quitte gut getrunken werden können.



Mein erster Brei mit Rindfleisch, Blumenkohl und Weizengrieß

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
KOCHZEIT: 20 MINUTEN

- 1 Portion Rinderfilet, 150 g Blumenkohl
- 30 g Weizengrieß
- Ein Wenig frische Butter

- Die größeren Blätter und Stangen des Blumenkohls entfernen, dann in kleine Stücke teilen. Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden, ca. 1-2 Zentimeter groß.

- Den Weizengrieß in eine hitzebeständige Plastikschale geben und in den ersten Kochkorb legen. Den Blumenkohl in die selbe Schale geben und einen 20-Minuten Zyklus starten. Zehn Minuten vor Ablauf der Kochzeit das Rindfleisch in den zweiten Kochkorb legen. Alle Zutaten pürieren, die Butter und ein wenig Sud dazu geben.

Rezepte Laura Annaert, mamanchef.fr

*Treu
dickwas!*

Ein wenig geriebene Muskatnuss kann nicht schaden.



Smoothie mit Melonen, Bananen und Erdbeeren

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
KOCHZEIT: 5 MINUTEN

- 1/2 Melone (150 g)
- 2 Bananen
- 300 g Erdbeeren

- Die Melone schälen und endkernen. Die Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen. Die Melone und die Bananen in kleine Stücke schneiden und sie in den Korb zum Dünsten legen.

- 5 Minuten lang kochen.

- Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis der Inhalt eine weiche Konsistenz erreicht.

Rezepte Babymoov

*Treu
dickwas!*

Wenn Sie den Smoothie in den Kühlschrank stellen, können Sie ein Paar Blätter Minze dazu geben, die sich perfekt mit der Erdbeere und der Melone kombiniert.



Lachs, Kartoffel und rote Bete

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
KOCHZEIT: 20 MINUTEN

- 1 Portion Lachs, 1 Kartoffel
- 1 mittelgrosse Rote Bete
- 1 TL Haselnussöl

- Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden, maximal ca. 1-2 Zentimeter groß. Die Kartoffel in den ersten Kochkorb legen und einen 20-Minuten Zyklus starten.
- Fünfzehn Minuten vor Ablauf der Kochzeit den Lachs in den zweiten Kochkorb legen.
- Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden, dann in den oberen Kochkorb geben und eine letzte Minute kochen.
- Alle warmen Zutaten in den Mixer geben und das Haselnussöl dazu geben. Pürieren, bis Sie einen schönen, rosafarbenen Brei erhalten.

Rezepte Laura Annaert, mamanchef.fr

Trou
d'adultes!

Ein Spritzer Zitronensaft verleiht dem Ganzen ein leicht säuerliches und deutlichen Geschmack.



Meine erste Nachspeise mit Creme

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
KOCHZEIT: 15 MINUTEN

- 2 Eier
- 20 cl Milch
- 5 cl Sahne
- 30 g Rohrzucker

- Ein Eiweiß entfernen. Das ganze Ei und das übrig gebliebene Eigelb mit der Milch, der Sahne und dem Zucker in den Mixer geben und pürieren.
- Die Creme in 4 Formen gießen und zudecken.
- 15 Minuten lang garen.
- Die Creme vor Verzehr ein wenig abkühlen lassen.

Rezepte Laura Annaert, mamanchef.fr

Trou
d'adultes!

Je nach Alter Ihres Kindes, können Sie einen halben Löffel Kakaopulver in die Creme mixen, um ihr einen angenehmen Schokoladenduft zu verleihen.



Gids om met vaste voeding te starten

Reeds meer dan 15 jaar is Babymoov iedere dag deel van uw leven en helpt u op weg als ouders, vooral wanneer het op voeding aankomt.

Na 6 maanden fles- of borstvoeding ontdekt het kindje geleidelijk de verscheidenheid van de voeding. Gewoonlijk wordt met deze diversificatie gestart vanaf 6 maanden. Toch is iedere baby anders en kan dit op advies van de kinderspecialist ook eerder worden gestart.

Met behulp van dit handige boekje willen we aantonen dat een creatieve keuken voor lekkerbekken binnen bereik van iedereen is. Want de voeding van uw baby is in de eerste plaats de vrucht van uw toewijding voor uw allerkleinste spruit.

	6e maand	7e maand	8e maand	9-12 maand	12e maand en +
GROENTEN	Broccoli / Sperziebonen / Spinazie				
	Wortelen				Rauw
	Courgette	Gemixt, zonder pitjes of schil			
	Venkel / Andijvie / Zoete aardappelen / Pompoen				
	Prei			Preiwit	
	Bloemkool				
	Look / Rode biet / Raap / Paprika				
VLEES & VIS	Vlees	Mager vlees: kip, kalkoen, gekookte ham, rund 10g/dag gemixt		20g/dag Minder fijn gemixt	Vet vlees: lam, varken, schaap
	Vis*	Koolvis, wijting, kabeljauw, zeebaars, zeetong 10g/dag gemixt		Tonijn, sardine, zalm 20g/dag geprakt	
	Ei*		1/4 hard eigeel	1/3 hard eigeel	Volledig hardgekookt ei
ZETMEEL-PRODUCTEN	Aardappelen	Gemixt, gestoomd			Afzonderlijk
	Tapioca / Griesmeel				
FRUIT	Banaan / Peer / Appel / Kweepeer				
	Tomaten				Rauw
	Aardbei/Framboos*/Rabarber				
MELK-PRODUCTEN	Boter / Yoghurt				
	Kaas			Harde en gefermenteerde kaas	

*De kindertarts kan de datum om met bepaalde vaste voeding te starten (rode vruchten, ei, vis...) uitstellen als er in de familie gevallen van allergische reacties zijn.



Ontdek vele recepten en tips voor de voeding van uw baby op de blog van Nutribaby "baby's keuken"
<http://www.cuisine-de-bebe.com>



Scan deze code in met de betreffende applicatie van uw telefoon om de video van Nutribaby te bekijken



Mijn 1e groentepapje

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

- 1 groene of gele courgette (gele courgette is malser), 2 wortelen
 - Enkele blaadjes kervel of basilicum
 - 1 klontje verse boter
- Was de courgette en snijd die in blokjes. Schil de wortelen en snijd ze in dunne, ronde schijfjes.
- Doe de wortelen in het eerste kookmandje en start een bereidingscyclus van 20 minuten. 10 minuten vóór het einde voegt u het tweede mandje met de courgetteblokjes toe. Wacht tot de bereiding klaar is.
- Giet de inhoud van de twee mandjes in de mixkom met behulp van de spatel.
- Voeg wat kookvocht toe. Mix alles met de versnipperde kruiden en het klontje boter.

Recepten Laura Annaert, mamanchef.fr

*Duif te
proberen!*

Afhankelijk van de leeftijd van uw kindje kunt u enkele kristallen zeezout toevoegen als het papje te weinig smaak heeft.



Vruchtenmoes met appel, banaan en kweepeer

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

- 1 kweepeer
 - 1 banaan, 2 appels
 - 1 koffielepel kaneel
 - 1 soeplepel oranjabloesem
- Schil en ontpit de kweepeer, de appels en de banaan. Snijd de vruchten in kleine stukjes.
- Doe de kweepeer in het kookmandje en start een cyclus van 20 minuten.
- Doe na 7 minuten de stukjes appel in het tweede mandje. 5 minuten vóór het einde van de bereiding voegt u de banaan toe bij de appels.
- Als alle fruit goed zacht is, mixt u alles met een beetje kookvocht, de kaneel en de oranjabloesem.

Recepten Babymoov

*Duif te
proberen!*

Wanneer uw baby groot genoeg is, vanaf 9 maanden, kunt u de banaan door aardbeien vervangen, die eveneens zeer goed met kweepeer gecombineerd kunnen worden.



Mijn eerste rundvlees, bloemkool en griesmeel

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

- 1 portie rundsfilet, 150 g bloemkool
 - 30 g fijn griesmeel
 - 1 klontje verse boter
- Verwijder de bladeren en de grote nerven van de bloemkool, snijd de bloemkool daarna in kleine roosjes. Snijd het rundvlees in blokjes van ongeveer 1 tot 2 centimeter.
 - Doe het griesmeel in een plastic kommetje dat hittebestendig is en zet het in het eerste mandje. Voeg de bloemkoolroosjes in dit mandje toe. Start een bereidingscyclus van 20 minuten. 10 minuten vóór het einde voegt u het tweede mandje met het rundvlees toe.
 - Mix alle ingrediënten met een klontje boter en enkele lepels kookvocht.

Recepten Laura Annaert, mamanchef.fr

*Duifje
proberen!*

Voeg een snuffje geraspte nootmuskaat toe.



Smoothies met meloen, banaan en aardbeien

VOORBEREIDING: 5 MINUTEN
BEREIDING: 5 MINUTEN

- 1/2 meloen (150 g)
 - 2 bananen
 - 300 g aardbeien
- Verwijder de schil en de pitjes uit de meloen. Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.
 - Snijd de meloen en de geschilde bananen in stukjes en doe ze in de stoommandjes.
 - Laat ongeveer 5 minuutjes garen.
 - Giet alle ingrediënten in de mixkom en mix tot u een gladde textuur verkrijgt.

Recepten Babymoov

*Duifje
proberen!*

U kunt ook enkele blaadjes munt toevoegen, waarvan het aroma zeer goed met aardbei en meloen combineert, wanneer u de bereiding in de koelkast laat rusten.



Zalm, aardappel, rode biet

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN

BEREIDING: 20 MINUTEN

- 1 portie zalm, 1 aardappel
- 1 middelgrote rode biet
- 1 koffielepel hazelnootolie

- Schil de aardappel en snijd die in kleine blokjes van ongeveer 1 tot maximum 2 centimeters.
- Doe de aardappelblokjes in het eerste mandje en start een bereidingscyclus van 20 minuten.
- 15 minuten vóór het einde voegt u het tweede mandje met de zalm toe.
- Schil de rode biet en snijd in kleine blokjes. Voeg de blokjes toe in het bovenste mandje tijdens de laatste minuut van de bereiding.
- Giet alle warme ingrediënten in de mixkom en voeg de hazelnootolie toe. Mix alles fijn om een mooi roze papje te verkrijgen.

Recepten Laura Annaert, mamanchef.fr

*Duifje
proberen!*

Laat de smaken beter uitkomen door enkele druppels citroensap toe te voegen, dit zal de smaak versterken en het papje een lichtjes zure toets geven.



Mijn 1e crème dessert

VOORBEREIDING: 5 MINUTEN

BEREIDING: 15 MINUTEN

- 2 eieren
- 20 cl melk
- 5 cl vloeibare room
- 30 g rietsuiker

- Scheid het geel van het eiwit van één ei. Doe het andere volledige ei en het eigeel samen met de melk, de vloeibare room en de rietsuiker in de mixkom. Mix.
- Verdeel het mengsel over 4 ovenschaaltjes en bedek de ovenschaaltjes.
- Stoom ze ongeveer 15 minuten.
- Laat ze wat afkoelen vooraleer ze op te eten.

Recepten Laura Annaert, mamanchef.fr

*Duifje
proberen!*

Afhankelijk van de leeftijd van uw kindje, kunt u voor een chocoladecrème een halve lepel cacao poeder aan de andere ingrediënten toevoegen wanneer u gaat mixen.



Guía para la introducción de los alimentos

Desde hace más de 15 años, Babymoov os acompaña en el día a día y os guía durante vuestros primeros pasos como padres, en particular durante las comidas.

Después de 6 meses dando el pecho o el biberón, el niño descubre de manera progresiva la diversificación alimentaria. Aunque en cada niño es diferente, esta empieza en general a los 6 meses, y con el consejo del pediatra, quizá antes.

A través de esta guía, hemos querido mostrarle que la comida sabrosa y creativa está al alcance de todos ya que la alimentación del bebé es, sobre todo, una gran historia de amor con vuestro pequeño.

	6.º mes	7.º mes	8.º mes	9-12 meses	12.º mes y +
VERDURAS	Brécol / Judías verdes / Espinacas				
	Zanahoria				Cruda
	Calabacín	En puré, sin pepitas ni piel			
	Hinojo / Endibia / Boniato / Calabaza				
	Puerro			Parte blanca del puerro	
	Coliflor				
	Ajo / Remolacha / Nabo / Pimiento				
CARNE Y PESCADO	Carne		Carne magra: pollo, pavo, jamón dulce, ternera 10 g/día picada	20 g/día Picada menos fina	Carne grasa: cerdo, cordero, cabrito
	Pescado*		Merluza, pescadilla, bacalao fresco, lubina, lenguado 10 g/día desmenuzados	Atún, sardina, salmón 20 g/día desmenuzados	
	Huevos*			1/4 de yema de huevo duro	1/3 de yema de huevo duro Huevo duro entero
ALIMENTOS FRECUITOS	Patata	En puré, cocida al vapor		Sola	
	Tapioca / Sémola de trigo				
FRUTAS	Plátano / Pera / Manzana / Membrillo				
	Tomates				Cruda
	Fresa / Frambuesa* / Rubarbo				
PRODUCTOS LÁCTEOS	Mantequilla / Yogur				
	Queso			Queso blanco y queso fermentado	

*El pediatra puede retrasar la fecha de introducción de determinados alimentos (frutos rojos, huevos, pescado,...) si en la familia existen antecedentes alérgicos.



Descubra las numerosas recetas y los consejos para la alimentación de su bebé en el blog del Nutribaby «la cocina para el bebé» <http://www.cuisine-de-bebe.com>



Escanee este código con la aplicación específica de su teléfono para descubrir el vídeo del Nutribaby.



Mi primer puré de verduras

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

- 1 filete de buey, 150 g de coliflor
 - 30 g de sémola de trigo fina
 - 1 nuez de mantequilla fresca
- Lave y corte el calabacín en daditos. Pele y corte las zanahorias en rodajas finas.
- Ponga las zanahorias en la primera cesta de cocción y programe un ciclo de cocción de 20 minutos. Cuando falten 10 minutos para el final, añada la segunda cesta con el calabacín y espere hasta que finalice la cocción.
- Vierta el contenido de las dos cestas en el recipiente de la batidora utilizando la espátula.
- Añada un poco del caldo de cocción. Bata todo con las hierbas aromáticas cortadas finamente y la nuez de mantequilla.

Recetas Laura Annaert, mamanchef.fr

¡Atención!

Según la edad de su hijo, puede añadir algunos cristales de flor de sal si el puré resulta algo insípido.



Compota de manzana, pera y membrillo

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

- 1 membrillo, 1 plátano, 2 manzanas
 - 1 cucharadita de canela
 - 1 cucharada de agua de azahar
- Pele el membrillo, las manzanas y el plátano, y elimine las semillas. Córtelos en trozos pequeños.
- Ponga el membrillo en la cesta de cocción y programe un ciclo de 20 minutos.
- Transcurridos 7 minutos, incorpore los trozos de manzana en la segunda cesta. Después, cuando falten solo 5 minutos para que finalice la cocción, añada el plátano a las manzanas.
- Cuando toda la fruta esté bien cocida, bata todo con un poco de jugo de cocción, con la canela y el agua de azahar.

Recetas Babymoov

¡Atención!

Cuando el bebé sea bastante grande, es decir, a partir de los 9 meses de edad, puede sustituir la pera con fresas, que combinan muy bien con el membrillo.



Mi primera papilla con buey, coliflor y sémola de trigo

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

- 1 filete de buey, 150 g de coliflor
 - 30 g de sémola de trigo fina
 - 1 nuez de mantequilla fresca
- Elimine las hojas y los nervios más grandes de la coliflor, y divídala en ramitos. Corte la carne de buey en trozos de 1-2 centímetros aproximadamente.
 - Vierta la sémola en un bol de plástico resistente al calor y colóquelo en la primera cesta. Incorpore en esta cesta los ramitos de coliflor. Programe un ciclo de cocción de 20 minutos. Cuando falten 10 minutos para el final, añada la segunda cesta con la carne.
 - Bata todos los ingredientes con una nuez de mantequilla y unas cucharadas del caldo de cocción.

Recetas Laura Annaert, mamanchef.fr

¡Atención!

Añada una pizca de nuez moscada rallada.



Smoothies melón, plátano y fresas

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
COCCIÓN: 5 MINUTOS

- 1/2 melón (150 g)
 - 2 plátanos
 - 300 g de fresas
- Quite la piel y las semillas del melón. Lave las fresas y quite los pecíolos.
 - Corte el melón y los plátanos en trocitos y póngalos en la cesta de cocción al vapor.
 - Deje cocer durante 5 minutos.
 - Vierta todos los ingredientes en el recipiente de la batidora y bata hasta obtener una consistencia blanda.

Recetas Babymoov

¡Atención!

Cuando deje reposar el smoothie en la nevera, puede también añadir alguna hoja de menta, que combina muy bien con las fresas y el melón.



Salmón, patata, remolacha

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 20 MINUTOS

- 1 rodaja de salmón, 1 patata
 - 1 remolacha mediana
 - 1 cucharadita de aceite de avellana
- Pele la patata y córtela en daditos de 1 – 2 centímetros como máximo.
- Ponga la patata en la primera cesta y programe un ciclo de cocción de 20 minutos.
- Cuando falten 15 minutos para el final, añada la segunda cesta con el salmón.
- Pele la remolacha y córtela en daditos; incorpórela en la cesta superior cuando falte tan solo 1 minuto para el final de la cocción.
- Vierta todos los ingredientes calientes en el recipiente de la batidora y añada el aceite de avellana. Bata bien hasta obtener un puré de color rosa.

Recetas Laura Annaert, mamanchef.fr

¡Atención!

Aliñe con unas gotas de limón, que darán un sabor intenso y ligeramente acidulado a este puré.



Mi primer postre de crema

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
COCCIÓN: 15 MINUTOS

- 2 huevos
 - 20 cl de leche
 - 5 cl de nata
 - 30 g de azúcar de caña integral
- Elimine una de las dos claras. Ponga el huevo entero y la yema en el recipiente de la batidora junto con la leche, la nata y el azúcar. Bata todos los ingredientes.
- Distribuya la crema en 4 moldes pequeños y tápelos.
- Cueza al vapor durante 15 minutos aproximadamente.
- Deje entibiar la crema antes de degustarla.

Recetas Laura Annaert, mamanchef.fr

¡Atención!

Según la edad de su hijo, para conseguir una crema con aroma a chocolate, puede añadir media cucharada de cacao en polvo antes de batir todos los ingredientes.



Guia à introdução dos alimentos

Há mais de 15 anos Babymoov acompanha todos os dias os seus primeiros passos como pais, principalmente na hora da comida.

Depois de seis meses de amamentação ou mamadeira, a criança deverá descobrir progressivamente a diversificação alimentar. Esta alimentação geralmente inicia no sexto mês de idade, mesmo se cada bebé tem suas peculiaridades, e sob conselho do pediatra poderia começar antes.

Com este opúsculo desejamos demonstrar que uma cozinha apetitosa e criativa está ao alcance de todos, pois a alimentação do bebé é antes de mais nada uma história de amor entre você e o seu filho.

	6° mês	7° mês	8° mês	9°-12° mês	12° mês e +	
LEGUMES	Brócolis / Vagem / Espinafre					
	Cenouras				Cruas	
	Abobrinha	Batida, sem sementes e pele				
	Funcho/Endívia/Batata doce/Abóbora-menina					
	Alho-poró			Parte branca do alho-poró		
	Couve-flor					
	Alho / Beterraba/ Nabo / Pimentão					
CARNE & PEIXE	Carne		Carne magra : frango, peru, presunto cozido, novilho 10g/dia batido	20g/dia - Batido não muito fino	Carne gorda: porco, cordeiro, carneiro	
	Peixe*		Bacalhau peixada, bacalhau-do-atlântico, robalo, linguado 10g/jour batido*	Atum, sardinha, salmão 20g/dia picado		
	Ovo*			1/4 de gema de ovo cozida	1/3 de gema de ovo cozida	Ovo cozido inteiro
FARINACEOS	Batata	Batida, cozida a vapor		Sozinha		
	Tapioca / Sêmola de trigo					
FRUTAS	Banana / Pera / Maçã / Marmelo					
	Tomates				Cruas	
	Morango/Framboesa*/Ruibarbo					
LATICÍNIOS	Manteiga / Iogurte					
	Queijo			Com a massa cozida e queijo fermentado		

*O pediatra pode adiar a introdução de certos alimentos (frutas vermelhas, ovos, peixe...) se foram constatados casos de alergias alimentares na família.



Descubram os numerosos conselhos e receitas para a alimentação do vosso bebé no blog de Nutribaby "a cozinha para o bebé" <http://www.cuisine-de-bebe.com>



Para visualizar o vídeo de Nutribaby digite este código com a aplicação apropriada do seu telefone



O meu 1º puré de legumes

PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS
COZIMENTO : 20 MINUTOS

- 1 abobrinha verde ou amarela (mais tenra)
 - 2 cenouras, 20 - 25 g de manteiga fresca
 - Algumas folhas de cerefólio ou de basilico
- Lave e corte as abobrinhas em cubinhos. Descasque e corte as cenouras em rodelas bem fininhas.
- Coloque as cenouras no primeiro cestinho de cozimento e inicie um ciclo de cozimento de 20 minutos. Faltando 10 minutos para o término, adicione o segundo cestinho com as abobrinhas. Espere o final do cozimento.
- Verta o conteúdo dos dois cestinhos no recipiente do liquidificador com o auxílio da espátula.
- Adicione um pouco do suco do cozimento. Bata tudo no liquidificador com as ervas aromáticas cortadas em pedacinhos e 20 - 25 g de manteiga.

Receitas Laura Annaert, mamanchef.fr

Dica!

De acordo com a idade do seu bebé adicione alguns cristais de flor de sal caso o puré permaneça muito insípido.



Compota de maçã, pera e marmelo

PREPARAÇÃO : 15 MINUTOS
COZIMENTO : 20 MINUTOS

- 1 marmelo, 1 banana, 2 maçãs
 - 1 colher de café de canela
 - 1 colher de sopa de água de flores de laranja
- Descasque o marmelo, as maçãs e a banana e retire as sementes. Após, corte-os em pedacinhos. Coloque o marmelo no cestinho de cozimento e ative um ciclo de 20 minutos.
- Após 7 minutos coloque os pedaços de maçã no segundo cestinho. Depois, quando faltarem somente 5 minutos para o final do cozimento, adicione a banana e as maçãs.
- Quando todas as frutas estiverem bem cozidas, bata-as um pouco no liquidificador com um pouco do caldo do cozimento, com a canela e a água de flores de laranja.

Receitas Babymoov

Dica!

Você pode, eventualmente, quando o bebé já estiver bem grande, ou seja, a partir dos 9 meses de idade, substituir a pera por morangos, os quais também combinam muito bem com o marmelo.



A minha primeira papa com novilho, couve-flor e sêmola de trigo

PREPARAÇÃO : 10 MINUTOS
COZIMENTO : 20 MINUTOS

- 1 porção de filé de novilho, 150 g de couve-flor
 - 30 g de sêmola de trigo fino
 - 20 - 25 g de manteiga fresca
- Remova as folhas e as bordas maiores da couve-flor e divida-a em pequenas arvorezinhas. Corte a carne de novilho em pedaços de aproximadamente 1 - 2 centímetros.
- Coloque a sêmola em uma pequena terrina de plástico resistente ao calor e posicione-a no primeiro cestinho. Adicione no mesmo cestinho as arvorezinhas de couve-flor. Inicie um ciclo de cozimento de 20 minutos. Faltando 10 minutos para o seu término, adicione o segundo cestinho com o novilho. Bata no liquidificador todos os ingredientes com 20 - 25 g de manteiga e algumas colheres do caldo do cozimento.

Receitas Laura Annaert, mamanchef.fr

Dica!

Adicione uma pitada de noz moscada ralada.



Smoothies melão, banana e morangos

PREPARAÇÃO : 5 MINUTOS
COZIMENTO : 5 MINUTOS

- 1/2 melão (150 g)
 - 2 bananas
 - 300 g de morangos
- Remova a casca e as sementes do melão. Lave e remova o talo de morangos.
- Corte o melão e as bananas em pedacinhos e coloque-os no cestinho para o cozimento a vapor.
- Deixe cozinhar por 5 minutos.
- Verta todos os ingredientes no recipiente do liquidificador e bata-os até obter uma consistência muito macia.

Receitas Babymoov

Dica!

Quando você deixar o smoothie e em repouso no refrigerador, você pode até adicionar algumas folhas de menta, a qual combina perfeitamente com o morango e o melão.

Salmão, batata, beterraba

PREPARAÇÃO : 10 MINUTOS
COZIMENTO : 20 MINUTOS

- 1 porção de salmão, 1 batata
 - 1 beterraba média
 - 1 colher de café de óleo de avelã
- Descasque a batata e corte-a em cubinhos de aproximadamente 1 - 2 centímetros no máximo.
- Coloque a batata no primeiro cestinho e inicie um ciclo de cozimento de 20 minutos.
- Faltando 15 minutos ao término, adicione o segundo cestinho com o salmão.
- Descasque a beterraba e corte-a em cubinhos, adicionando-os no cestinho superior para o último minuto de cozimento.
- Verta todos os ingredientes quentes no recipiente do liquidificador e adicione o óleo de avelã. Bata tudo até obter um puré com uma agradável cor rosa.

Recettes Laura Annaert, mamanchef.fr

Detalhe ! Sabore com algumas gotas de limão, o qual dará um gosto bem distinto e ligeiramente acidulado a este puré.



O meu 1º Sobremesa de leiteria

PREPARAÇÃO : 5 MINUTOS
COZIMENTO : 15 MINUTOS

- 2 ovos
 - 20 cl de leite
 - 5 cl de nata
 - 30 g de açúcar mascavo
- Remova uma das duas claras. Coloque o ovo inteiro e a gema no recipiente do liquidificador juntamente ao leite, ao creme e ao açúcar. Bata-os.
- Distribua o creme em 4 forminhas e cubra-os.
- Cozinhe a vapor por aproximadamente 15 minutos.
- Deixe o creme esfriar um pouco antes de prová-lo.

Recettes Laura Annaert, mamanchef.fr

Detalhe ! De acordo com a idade do seu bebé, para obter um creme com aroma de chocolate, você pode adicionar meia colher de cacau em pó para bater juntamente aos demais ingredientes.



Guida all'introduzione degli alimenti

Da più di 15 anni Babymoov accompagna ogni giorno i vostri primi passi da genitori, in particolare nel momento della pappa.

Dopo sei mesi di allattamento al seno o con il biberon, il bambino scoprirà progressivamente la diversificazione alimentare. Questa inizia generalmente al sesto mese d'età, anche se ogni bebè è diverso, e su consiglio del pediatra potrebbe cominciare anche prima.

Con questo opuscolo desideriamo dimostrarvi che una cucina appetitosa e creativa è alla portata di tutti, poichè l'alimentazione del bebè è innanzitutto una storia d'amore tra voi e il vostro piccolo.

	6° mese	7° mese	8° mese	9°-12° mese	12° mois e oltre
VERDURE	Broccoli / Fagiolini / Spinaci				
	Carota				Crude
	Zucchini	Frullata, senza semi né buccia			
	Finocchio /Indivia/Patata dolce/Zucca				
	Porro			Parte bianca del porro	
	Cavolfiore				
	Aglio / Barbabietola / Rapa / Peperone				
CARNE & PESCE	Carne		Carne magra: pollo, tacchino, prosciutto cotto, manzo 10g/giorno frullato	20g/giorno - Frullato più grossolanamente	Carne grassa: agnello, maiale, pecora
	Pesce*		Merluzzo, nasello, merluzzo bianco, spigola, sogliola 10g/giorno frullato	Tonno, sardina, salmone 20g/giorno macinati	
	Uovo*			1/4 di tuorlo bollito	Tutto l'uovo bollito
FARINA-CEI	Patata	Frullata, cotta a vapore		Da sola	
	Tapioca / Semola di grano				
FRUTTA	Banana / Pera / Mela / Mela cotogna				
	Pomodori				Crude
	Fragola/Lampone*/Rabarbaro				
LATTICINI	Burro / Yogurt				
	Formaggio			A pasta cotta e formaggio fermentato	

*Il pediatra potrà consigliarvi di ritardare la data di introduzione di alcuni alimenti (frutti rossi, uova, pesce...) se sono stati riportati casi di allergie alimentari all'interno del nucleo familiare.



Scoprite le numerose ricette e i consigli per l'alimentazione del vostro bebè sul blog Nutribaby "la cucina per il bebè"
<http://www.cuisine-de-bebe.com>



Per visualizzare il video Nutribaby scansionate questo codice con l'apposita applicazione del vostro telefono



La mia 1^a purea di legumi

PREPARAZIONE : 10 MINUTI
COTTURA : 20 MINUTI

- 1 zucchina verde o gialla (più tenera)
 - 2 carote
 - Qualche foglia di cerfoglio o di basilico
 - 1 noce di burro fresco
- Lavate e tagliate le zucchine a dadini. Pelate e tagliate le carote a rondelle fini.
- Mettete le carote nel primo cestello di cottura, e avviate un ciclo di cottura di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungete il secondo cestello con le zucchine. Attendete la fine della cottura.
- Versate il contenuto dei due cestelli nel recipiente del frullatore aiutandovi con la spatola.
- Aggiungete un po' di succo di cottura. Frullate il tutto con le erbe aromatiche tagliate a pezzetti e la noce di burro.

Ricette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osate!

A seconda dell'età del vostro bambino, aggiungete qualche cristallo di fior di sale qualora la purea risultasse troppo insipida.



Composta di mela, pera e mela cotogna

PREPARAZIONE : 15 MINUTI
COTTURA : 20 MINUTI

- 1 mela cotogna
 - 1 banana, 2 mele
 - 1 cucchiaino da caffè di cannella
 - 1 cucchiaino da tavola di acqua di fiori d'arancio
- Sbucciate la mela cotogna, le mele e la banana e rimuovete i semi. Tagliatele poi a pezzetti.
- Mettete la mela cotogna nel cestello di cottura e avviate un ciclo di 20 minuti.
- Dopo 7 minuti mettete i pezzi di mela nel secondo cestello. Poi, quando mancano solo 5 minuti al termine della cottura, aggiungete la banana alle mele.
- Quando tutta la frutta è ben cotta, frullate il tutto con un po' di succo di cottura, con la cannella e l'acqua di fiori d'arancio.

Ricette Babymoov

Osate!

Potete eventualmente, quando il bebè sarà abbastanza grande, ossia a partire dai 9 mesi di età, sostituire la pera con delle fragole, che si spassano altrettanto bene con la mela cotogna.



La mia prima pappa con manzo, cavolfiore e semola di grano

PREPARAZIONE : 10 MINUTI
COTTURA : 20 MINUTI

- 1 porzione di filetto di manzo
 - 150 g di cavolfiore
 - 30 g di semola di grano fine
 - 1 noce di burro fresco
- Eliminate le foglie e le coste più grosse del cavolfiore, e dividetelo in cimette. Tagliate la carne di manzo in pezzi di circa 1 – 2 centimetri.
- Mettete la semola in una piccola terrina di plastica resistente al calore, e posizionatela nel primo cestello. Aggiungete nello stesso cestello le cimette di cavolfiore. Avviate un ciclo di cottura di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine aggiungete il secondo cestello con il manzo.
- Frullate tutti gli ingredienti con una noce di burro e qualche cucchiaio di succo di cottura.

Ricette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osate! Aggiungere un pizzico di noce moscata grattugiata.



Smoothies melone, banana e fragole

PREPARAZIONE : 5 MINUTI
COTTURA : 5 MINUTI

- 1/2 melone (150 g)
 - 2 banane
 - 300 g di fragole
- Eliminate la buccia e i semi del melone. Lavate le fragole e rimuovete i piccioli.
- Tagliate il melone e le banane a pezzetti e metteteli nel cestello per la cottura a vapore.
- Lasciate cuocere per 5 minuti.
- Versate tutti gli ingredienti nel recipiente del frullatore e frullate fino a ottenere una consistenza molto morbida.

Ricette Babymoov

Osate! Quando lasciate lo smoothie a riposare in frigorifero, potete anche aggiungere qualche foglia di menta, che si sposa alla perfezione con la fragola e il melone.

Salmone, patata, barbabietola

PREPARAZIONE : 10 MINUTI

COTTURA : 20 MINUTI

- 1 porzione di salmone, 1 patata
 - 1 barbabietola di media grandezza
 - 1 cucchiaino da caffè di olio di nocciola
- Pelate la patata e tagliatela in cubetti di circa 1 – 2 centimetri massimo.
- Mettete la patata nel primo cestello e avviate un ciclo di cottura di 20 minuti.
- A 15 minuti dalla fine, aggiungete il secondo cestello con il salmone.
- Pelate la barbabietola e tagliatela a dadini, aggiungendoli al cestello superiore per l'ultimo minuto di cottura.
- Versate tutti gli ingredienti caldi nel recipiente del frullatore e aggiungete l'olio di nocciola. Frullate finemente fino a ottenere una purea di un gradevole color rosa.

Ricette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osate!

Insaporite con qualche goccia di limone, che darà un gusto spiccato e leggermente acidulato a questa purea.



Il mio 1° dessert in crema

PREPARAZIONE : 5 MINUTI

COTTURA : 15 MINUTI

- 2 uova
 - 20 cl di latte
 - 5 cl di panna
 - 30 g di zucchero di canna grezzo
- Eliminate uno dei due albumi. Mettete l'uovo intero e il tuorlo nel recipiente del frullatore insieme al latte, alla crema e allo zucchero. Frullate.
- Distribuite la crema in 4 stampini e copriteli.
- Cuocete a vapore per 15 minuti circa.
- Lasciate intiepidire la crema prima di gustarla.

Ricette Laura Annaert, mamanchef.fr

Osate!

A seconda dell'età del vostro bambino, per ottenere una crema profumata al cioccolato potete aggiungere mezzo cucchiaino di cacao in polvere da frullare con gli altri ingredienti.



Průvodce zaváděním stravy

Babymoov vás každý den doprovází již po více než 15 let a provede vás vašimi prvními rodičovskými kroky, a to zejména v oblasti jídla.

Po 6 měsících s lahví nebo u prsu začne dítě postupně objevovat rozmanitost stravy. To obvykle začíná od 6 měsíců, ale každé dítě je jiné a na radu pediatra je možné začít i dříve.

Touto knihou jsme vám chtěli ukázat, že tvůrčí a gurmánská kuchyně je pro každého, neboť dětská výživa, to je především příběh láskyplného vztahu k vašemu dítětku.

	6. měsíc	7. měsíc	8. měsíc	9-12 měsíc	12 měsíc +	
ZELENA	Brokolice / Zelené fazolky / Špenát					
	Mrkev				Syrové	
	Cuketa	Rozmixovaná, bez semen nebo slupky				
	Fenykl / Štěrбак / Sladké brambory / Dýně					
	Pórek			Bílý pórek		
	Květák					
	Česnek / Červená řepa / Vodnice / paprika					
MASO & RYBY	Maso	Libové maso: kuřecí, krůtí, vařená šunka, hovězí 10g/den rozmixované		20g/den - hruběji rozmixované	Tlusté maso: jehněčí, vepřové, skopové	
	Ryby*	Hejk, treska, treska modravá, mořský okoun, platýz 10g/den rozmixované		Tuňák, sardinky, losos 20g/den rozsekané		
	Vejce*		1/4 žloutku natvrdo	1/3 žloutku natvrdo	Vařená vejce celá	
ŠKRO- BY	Brambor	Kaše vařená na páře		Samotné		
	Tapioka / Pšeničná krupice					
OVOCE	Banán / Hruška / Jablko / Kdoule					
	Rajčata				Syrové	
	Jahoda / malina* / Rebarbora					
MLÉČNE VÝROBKY	Máslο / jogurt					
	Sýr			Na pečené těsto a fermentovaný sýr		

*Pediatr může zavedení určité potraviny odložit (červené ovoce, vejce, ryby ...), pokud se v rodině vyskytly na tyto potraviny alergické reakce.



Objevte mnoho receptů a tipů pro stravování vašeho dítěte na blogu Nutribaby "dětská kuchyně"
<http://www.cuisine-de-bebe.com>



Načtěte tento kód pomocí příslušné aplikace na vašem telefonu a objevte video Nutribaby



Moje první zeleninové pyré

PŘÍPRAVA: 10 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

- 1 zelená nebo žlutá cuketa (měkčí)
- 2 mrkve
- Několik listy kerblíku nebo bazalky
- 1 oříšek čerstvého másla

- Omyjte a nakrájejte cuketu na kostky. Oloupejte a nakrájejte mrkev na tenké plátky.
- Vložte mrkev do prvního varného koše a ponechte ho v něm po dobu 20 minut. Minutu před koncem cyklu přidejte druhý koš s cuketou. Počkejte na dovaření.
- Nalijte obsah obou košů do mísy a pomozte si při tom špachtlí.
- Přidejte šťávu z vaření. Smíchejte vše s nasekanými bylinkami a oříškem másla.

Recepty Laura Annaert, *mamanchef.fr*

Hodnoto!

V závislosti na věku vašeho dítěte můžete přidat trochu soli, pokud je pyré příliš nevýrazné.



Kompot z jablek, hrušek a kdoulí

PŘÍPRAVA: 15 MINUT
DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

- 1 kdoule
- 1 banán, 2 jablka
- lžička skořice
- Polévková lžice pomerančového květu

- Kdoulí, jablka a banán oloupejte a vypeckujte. Nakrájejte vše na malé kousky.
- Umístěte kdoulí do varného koše a ponechte ji v něm 20 minut.
- Po 7 minutách vložte kousky jablek do druhého koše. Po 5 minutách vaření přidejte k jablkům banán.
- Když je všechno ovoce dobře povařené, vše smíchejte s trochou skořice a pomerančového květu.

Recepty Babymoov

Hodnoto!

Případně pokud je dítě již dost velké, od 9 měsíců nahraďte hrušku jahodami, které také lze velmi dobře kombinovat s kdoulí.



Moje první hovězí s květákem a pšeničnou krupicí

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

- 1 porce hovězí svíčkové
- 150 g květáku
- 30 g jemné pšeničné krupice
- 1 oříšek čerstvého másla

- Odstraňte listy a velká žebra květáku a nakrájejte ho na malé růžičky. Nakrájejte hovězí maso na kousky velké asi 1 až 2 centimetry.
- Nasypte krupici do malé misky žáruvzdorného plastu a vložte do prvního koše. Přidejte kousky květáku do tohoto koše. Spusťte cyklus vaření o délce 20 minut. 10 minut před koncem cyklu přidejte druhý koš s hovězím.
- Smíchejte všechny přísady s oříškem másla a několika lžicemi šťávy z vaření.

Recepty Laura Annaert, mamanchef.fr

Hotovo!

Přidejte špetku nastrouhaného muškátového oříšku.



Koktejl z melounu, banánu a jahod

PŘÍPRAVA: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 5 MINUT

- Polovina melounu (150g)
- 2 banány
- 300 g jahod

- Odstraňte slupku a semena melounu. Jahody umyjte a odstraňte z nich stonky a listky.
- Nakrájejte meloun a banány na kousky a vložte je do parních košů.
- Nechte 5 minut povařit.
- Všechny přísady vložte do mixéru a mixujte, dokud nedosáhnete hladké koktejlové konzistence.

Recepty Babymoov

Hotovo!

Můžete také přidat několik lístků máty, které se dobře hodí k jahodě i melounu, nechte odstát v lednici.

Losos, brambory a červená řepa

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT

- 1 porce lososa
- 1 brambor
- 1 střední červená řepa

- Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky o velikosti maximálně 1 až 2 centimetry.
- Vložte brambory do prvního koše a spusťte cyklus vaření o délce 20 min.
- 15 minut před koncem cyklu přidejte druhý koš s lososem.
- Oloupejte řepu a nakrájejte ji na kostičky. Přidejte je do horní části na poslední minutu cyklu vaření koše.
- Všechny přísady vložte do horké mísy a přidejte olej z lískových oříšků. Vše jemně rozmixujte, abyste získali krásné růžové pyré.

Recepty Laura Annaert, mamanchef.fr

Hotovo!

Dochutit můžete několika kapkami citronu, díky kterému bude pyré jemně kyselé.



Můj první dezert

PŘÍPRAVA: 5 MINUT

DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT

- 2 vejce
- 20 cl mléka
- 5 cl smetany ke šlehání
- 30 g třtinového cukru

- Oddělte jeden vaječný bílek. Dejte celé vejce a žloutek s mlékem, šlehačkou a cukrem do mísky mixéru. Rozmixujte.
- Rozdělte směs do 4 šálků a zakryjte je.
- Vařte v páře asi 15 minut.
- Před podáváním nechte vychladnout.

Recepty Laura Annaert, mamanchef.fr

Hotovo!

V závislosti na věku vašeho dítěte, pro dosažení voňavého čokoládového krému přidejte půl lžičky kakaového prášku k ostatním ingrediencím při míchání.





babymoov[®]
with mums

Designed and engineered in France



www.facebook.com/BabymoovFan



twitter.com/babymoov

www.babymoov.com

Atelier graphique Françoise Guillen - Photo credits: Natacha Nicouline

