


babymoov®

nutribaby⁺
Recipes book





français

4

recettes

4-6 mois

6-12 mois

+ de 12 mois

english

10

recipes

4-6 months

6-12 months

+ de 12 months

deutsch

16

rezepte

4-6 Monate

6-12 Monate

+ de 12 Monate

nederlands

22

recepten

4-6 maanden

6-12 maanden

+ de 12 maanden

español

28

recetas

4-6 meses

6-12 meses

+ de 12 meses

italiano

34

ricette

4-6 mesi

6-12 mesi

+ de 12 mesi

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 / Épinard				
	Carotte				Crudités
	Courgette	Mélangée, sans pépin, ni peau			
	Fenouil / Endive / Patate douce / Poltron				
	Poireau		Blanc de poireau		
	Chou-Fleur				
	Ail / Betterave / Navet / Poivron				
VIANDE & POISSON	V viande		V viande maigre : poulet, dinde, jambon blanc, bœuf 10 g / jour mixé	20 g / jour Mixage moins fin	V viande grasse : porc, agneau, mouton
	Poisson*		Colin, merlan, cabillaud, bar, sole 10 g / jour mixé	Thon, sardine, saumon 20 g / jour haché	
	Œuf*			1/4 de jaune dur	1/3 de jaune dur
FÉCULENTS	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.



BLOG



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>



VIDÉO



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

Ma première purée de courgettes



PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 12 MINUTES

• 4 courgettes

Pour 6 portions (de 120 ml)

- Lavez et épluchez vos courgettes avant de les couper en petits cubes.
- Empilez les 2 paniers et placez uniquement un des deux plateaux dans le fond du panier inférieur.
- Lancez un cycle de cuisson de 12 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, transvasez les cubes de courgette dans le pôle mixage (sans jus de cuisson, ce légume est déjà gorgé d'eau).
- Mixez par impulsions en vitesse 3.

Oset !

Si vos courgettes sont issues de l'agriculture biologique, n'hésitez pas à en conserver la peau, elle contient plein de vitamines !

Ma première compote de pommes



PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

• 200 g de pommes

Pour 5 portions (de 120 ml)

- Lavez et épluchez vos pommes avant de les couper en petits morceaux.
- Empilez les 2 paniers et placez uniquement un des deux plateaux dans le fond du panier inférieur.
- Lancez alors un cycle de cuisson de 15 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, transvasez la moitié de vos morceaux de pomme dans le pôle mixage et ajoutez ¼ du jus de cuisson.
- Mixez par impulsions en vitesse 3 jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- Transvasez ensuite votre compote dans vos contenants et réitérez l'opération.

Oset !

Bébé a grandi ? N'hésitez pas à parfumer votre compote avec un peu de cannelle ou une gousse de vanille afin d'éveiller ses papilles ! Il suffira de rajouter ces aromates dans le panier de cuisson à côté des pommes.

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. Épluchez 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. À 10 minutes 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.

Oset!

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

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

Pour 4 portions

- Épluchez 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.

Oset!

Bébé a grandi ? Ajoutez de l'avoine cuit dans votre préparation pour plus de consistance et un goûter plus complet. Se référer au guide de démarrage pour la cuisson de l'avoine dans le receptacle de jus de cuisson.

Compote de pomme, banane et coing



PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

- 1 portion de filet de bœuf
- 150 g de chou-fleur
- 30 g de quinoa
- 1 noisette de beurre frais

Pour 3 portions

- Enlevez les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur et découpez-les en petits bouquets. Coupez la viande de bœuf en morceaux d'environ 1 à 2 centimètres.
- Placez le quinoa dans le réceptacle de jus de cuisson avec 2/3 de son volume en eau.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur dans le premier panier de cuisson. Lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. À 10 minutes de la fin, ajoutez le second panier avec le bœuf.
- Mixez tous les ingrédients avec une noisette de beurre et quelques cuillères de jus de cuisson.

Oset !

Bébé a grandi ? Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.

Mon premier bœuf, chou-fleur et quinoa



Compote abricot et patate douce

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 12 MINUTES

- 100 g d'abricots
- 100 g de patate douce

Pour 1 portion

- Rincez d'abord les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en dés. Épluchez ensuite la patate douce et coupez-la aussi en dés.
- Mettez les abricots et la patate douce dans le panier du Nutribaby+, puis lancez un cycle de cuisson de 12 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, mixez les abricots et la patate douce pour obtenir une compote bien lisse et onctueuse. Laissez-la refroidir avant de la servir à bébé.

Oset !

Avec ce goûter parfaitement remplie en vitamines et en bêta-carotène, vous pouvez accompagner le tout d'un fromage blanc ou d'un yaourt, pour que bébé ait tout ce dont il a besoin pour patienter jusqu'au dîner !



PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

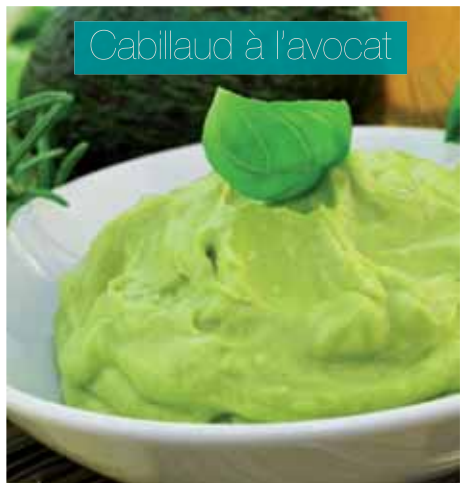
- 30 g de cabillaud
- 1 avocat mûr à chair fondante
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc

Pour 1 portion

- Mettez le poisson dans le premier panier de votre Nutribaby+.
- Lancez un programme de cuisson de 15 minutes.
- Prélevez la chair de l'avocat.
- Ajoutez ensuite l'avocat, le poisson et le fromage blanc dans le bol de mixage.
- Mixez selon la consistance souhaitée.

Osez !

Ajoutez une pincée de noix de muscade, du basilic ou du persil.



Cabillaud à l'avocat

Velouté de potiron aux lentilles



PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

- 60 g lentilles
- 150 g potiron
- 1 cuillère à café de crème fraîche ou de lait
- 1 cuillère à café de curry

Pour 1 portion

- Pour attendrir les lentilles, faites-les d'abord tremper dans de l'eau puis réservez au frais durant 4 heures.
- Coupez le potiron en petits morceaux.
- Placez les lentilles dans le réceptacle de jus de cuisson avec 2 fois son volume en eau.
- Ajoutez dans les paniers vapeur le potiron.
- Lancez un cycle de cuisson de 25 minutes.
- Placez tous les aliments, y compris le lait ou la crème fraîche et le curry dans le bol de mixage.

Osez !

Pour une soupe encore plus onctueuse et gourmande, vous pouvez ajouter une portion de fromage comme du Kiri® ou de la Vache qui rit®.

Compote pomme, banane, abricot



PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

- 3 bananes
- 4 pommes
- 1 boîte d'abricot au jus
- le jus d'un 1/2 citron

Pour 1 portion

- Épluchez et coupez les fruits.
- Faites cuire les fruits à la vapeur avec le jus de citron pendant 10 à 15 minutes pour qu'ils soient fondants.
- Mixez et laissez refroidir avant de servir.
- La compote se conserve 2 à 3 jours au frais dans un bocal bien fermé.

Oset !

Ajoutez une pincée de vanille ou du basilic.

Compote kiwi, pomme, poire et biscuits



PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

- 1 kiwi
- 1 pomme
- 1 poire
- 4 biscuits type boudoirs

Pour 2 portions

- Épluchez et coupez la pomme, la poire et le kiwi.
- Placez la pomme dans le premier panier et lancez un cycle de cuisson de 12 minutes.
- Lorsqu'il reste 8 minutes, ajoutez la poire et le kiwi.
- Mixez les fruits cuits en ajoutant les biscuits et un peu de jus de cuisson.

Oset !

Vous pouvez remplacer la pomme par un fruit plus exotique comme la mangue qui se mariera très bien au kiwi et à la poire de cette compote.

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 10 g a day, blended		20 g a day Coarse blended	Fatty meat: lamb, pork, mutton
	Fish*	Hake, whiting, cod, bass, sole 10 g a day, blended		Tuna, sardines, salmon 20 g a day, chopped	
	Eggs*		1/4 of boiled egg yolk	1/3 of boiled egg yolk	Whole boiled egg
STARCHY FOOD	Potatoes	Mixed, steam-cooked		On their own	
	Tapioca / Semolina				
FRUITS	Bananas / Pears / Apples / Quinces				
	Tomatoes				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.



BLOG



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>



VIDEO



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

My first zucchini purée



PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 12 MINUTES

- 4 zucchinis

For 6 portions (120 ml)

- Wash and peel your zucchinis and then cut them into small cubes.
- Stack the 2 baskets and place only one of the two trays inside the base of the bottom basket.
- Start a 12-minute cooking cycle.
- At the end of the cooking time, transfer the diced zucchini to the blending unit (don't add the cooking juices, as zucchinis are already full of water).
- Pulse blend on speed 3.

*Be
living!*

If you are using organic zucchinis, leave the skin on as it contains lots of vitamins!

My first apple compote



PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

- 200 g of apples

For 5 portions (de 120 ml)

- Wash and peel your apples and then cut them into small pieces.
- Stack the 2 baskets and place only one of the two trays inside the base of the bottom basket.
- Start a 15-minute cooking cycle.
- At the end of the cooking time, transfer half the apple pieces to the blending unit and add $\frac{1}{4}$ of the cooking juices.
- Pulse blend on speed 3 until it reaches the desired consistency.
- Pour your compote into your containers, and repeat.

*Be
living!*

Is baby growing up now? Try flavouring your compote with a little cinnamon or a vanilla pod to stimulate his or her taste buds! Just add these spices to the cooking basket alongside the apples.

My first vegetable purée



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 green or yellow (softer) zucchini
 - 2 carrots
- a few sprigs of chervil or basil
 - 1 knob of fresh butter

- Wash and dice the zucchinis. 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 zucchinis. 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.

*Be
drinking!*

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

PREPARATION: 15 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 quince, 1 banana, 2 apples
- 1 teaspoon of cinnamon
- 1 tablespoon of orange blossom water

For 4 portions

- 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.

*Be
drinking!*

Is baby growing up now? Add cooked oats for more texture and a more nutritious snack. Refer to the start-up guide for details of how to cook oats in the cooking juice container.

Apple, banana and quince compote



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 20 MINUTES

- 1 portion beef fillet
- 150 g cauliflower
- 30 g quinoa
- 1 knob of fresh butter

For 3 portions

- Remove the leaves and veins from the cauliflower and cut it into small florets. Cut the beef in 1-2 cm pieces.
- Put the quinoa in the cooking juice container with 2/3 of its volume in water.
- Add the cauliflower florets to the first cooking basket. Start a 20-minute cooking cycle. 10 minutes before the end of the cooking cycle, add the second basket with the beef.
- When everything is cooked, blend all the ingredients with a knob of butter and a little water.

Be daring!

Is baby growing up now? Add a pinch of freshly grated nutmeg.

My first beef, cauliflower and quinoa



Apricot and sweet potato compote

PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 12 MINUTES

- 100 g of apricots
- 100 g of sweet potatoes

For 1 portion

- First rinse the apricots, remove the stones and dice the fruit. Then peel the sweet potato and dice as well.
- Put the apricots and sweet potato into the Nutribaby+ basket, then start a 12-minute cooking cycle.
- Once the cooking is finished, blend the apricots and sweet potato to obtain a smooth and creamy compote. Leave to cool before serving to your baby.

Be daring!

This afternoon treat is full of vitamins and beta-carotene! You can add fromage blanc or a yoghurt to keep your baby happy until dinnertime!



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

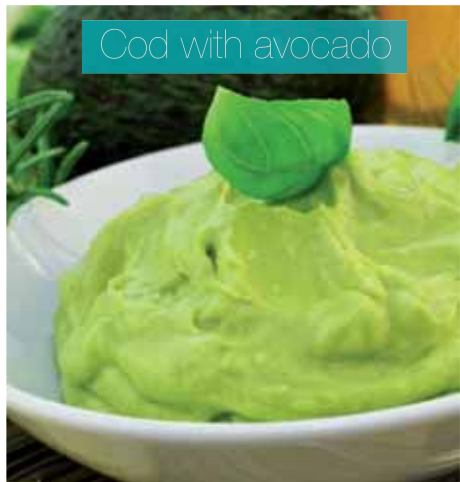
- 30 g of cod
- 1 ripe avocado with soft flesh
- 1 tablespoon of fromage blanc

For 1 portion

- Put the fish in the first basket of your Nutribaby+.
- Start a 15-minute cooking programme.
- Remove the flesh from the avocado.
- Add the avocado, fish and fromage blanc to the blending jug.
- Blend to desired consistency.

Be daring!

Add a pinch of nutmeg, basil or parsley.



Cod with avocado

Cream of pumpkin and lentil soup



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 25 MINUTES

- 60 g of lentils
- 150 g of pumpkin
- 1 teaspoon of crème fraîche or milk
- 1 teaspoon of curry powder

For 1 portion

- To soften the lentils, soak them in water and chill for 4 hours.
- Cut the pumpkin into small pieces.
- Put the lentils into the cooking water vessel with twice their volume of water.
- Add the pumpkin to the steamer baskets.
- Start a 25-minute cooking cycle.
- Put everything, including the milk or crème fraîche and curry powder, into the blending jug.

Be daring!

For an even more delicious and creamy soup, you can add a portion of cream cheese such as Vache qui rit®.

Apple, banana and apricot compote



PREPARATION: 5 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

- 3 bananas
- 4 apples
- 1 tin of apricots in juice
- juice of half a lemon

For 1 portion

- Peel and chop the fruit.
- Steam the fruit with the lemon juice for 10 to 15 minutes so it is soft.
- Blend and allow to cool before serving.
- The compote will keep for 2 or 3 days in a sealed jar in the fridge.

*Be
savvy!*

Add a pinch of vanilla or basil.

Kiwi, apple, pear and biscuit compote



PREPARATION: 10 MINUTES
COOKING TIME: 15 MINUTES

- 1 kiwi
- 1 apple
- 1 pear
- 4 sponge finger biscuits

For 2 portions

- Peel and chop the apple, pear and kiwi.
- Put the apple in the first basket and start a 12-minute cooking cycle.
- When there are 8 minutes left, add the pear and kiwi.
- Blend the cooked fruit, adding the biscuits and a little cooking juice.

*Be
savvy!*

You can replace the apple with a more exotic fruit such as mango, which will go very well with the kiwi and pear in this compote.

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 Porreestange				
	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	
MEHLPRODUKTE	Kartoffel	Püriert, dampfgegart		Einzel		
	Tapioka / Weizengrieß					
OBST	Banane / Birne / Apfel / Quitte					
	Tomaten				Roh	
	Erdbeere / Himbeere* / Rhabarber					
MILCHPRODUKTE	Butter / Joghurt					
	Käse				Käse mit nachgegartem und gepresstem Teig 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.



BLOG



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



VIDEO



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

Mein erstes Zucchiniipüree



ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
GARZEIT: 12 MINUTEN

- 4 Zucchini

Für 6 Portionen (120 ml)

- Waschen und schälen Sie die Zucchini, bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden.
- Stapeln Sie die 2 Garbehälter und legen Sie nur eine der zwei Garschalen auf den Boden des unteren Garbehälters.
- Starten Sie einen Garzyklus mit 12 Minuten Dauer.
- Nach dem Ende der Garzeit geben Sie die Zucchiniwürfel in den Mixer (ohne Garsaft, da dieses Gemüse bereits viel Wasser enthält).
- Mixen Sie auf Stufe 3 durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion).

Varieren Sie!

Wenn Ihre Zucchini aus biologischer Landwirtschaft stammen, können Sie sie mit der Schale garen, denn sie enthält viele Vitamine!

Mein erstes Apfelkompott



ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN

- 200 g Äpfel

Für 5 Portionen (120 ml)

- Waschen und schälen Sie die Äpfel, bevor Sie sie in kleine Stücke schneiden.
- Stapeln Sie die 2 Garbehälter und legen Sie nur eine der zwei Garschalen auf den Boden des unteren Garbehälters.
- Starten Sie dann einen Garzyklus mit 15 Minuten Dauer.
- Nach dem Ende der Garzeit geben Sie die Hälfte der Apfelstücke in den Mixer und fügen ein Viertel des Garsafts hinzu.
- Mixen Sie auf Stufe 3 durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion), bis die gewünschte Textur erreicht ist.
- Dann füllen Sie das Kompott in Ihre Gefäße und wiederholen den Vorgang.

Varieren Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Dann können Sie Ihr Kompott mit etwas Zimt oder einer Vanilleschote aromatisieren, um Ihrem Kind ein neues Geschmackserlebnis zu bieten! Geben Sie diese Aromaspender in den Garbehälter zu den Äpfeln.

Mein erster Hülsenfrüchtebrei



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 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 Küchenpachtels. Ein wenig Sud dazu geben. Das Ganze mit den zerkleinerten Kräutern pürieren und die Butter dazu geben.

Varieren Sie!

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

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 20 MINUTEN

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

Für 4 Portionen

- 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.

Apfel-, Banane- und Quittenkompott



Varieren Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Dann können Sie gekochten Hafer dazugeben, um dem Gericht mehr Konsistenz zu verleihen. So wird eine komplette Zwischenmahlzeit daraus. Erklärungen zum Garen von Haferflocken im Garwassergefäß finden Sie in der Schnellstartanleitung.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 20 MINUTEN

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

Für 3 Portionen

- Entfernen Sie die Blätter und den dicken Strunk des Blumenkohls und schneiden Sie ihn in kleine Röschen.
- Schneiden Sie das Rindfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel.
- Geben Sie die Quinoa in das Garwassergefäß und fügen Sie Wasser hinzu (2/3 seines Volumens).
- Legen Sie die Blumenkohl-Röschen in den unteren Garbehälter. Starten Sie einen Garzyklus mit 20 Minuten Dauer. 10 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie das Rindfleisch in den zweiten Garbehälter.
- Nach dem Ende der Garzeit pürieren Sie alle Zutaten mit einem Stückchen Butter und ein wenig Wasser.

Mein erstes Rindfleisch mit
Blumenkohl und Quinoa



Variieren
Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Geben Sie eine Prise geriebene Muskatnuss hinzu.

Aprikosen-Süßkartoffel-Mus



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 12 MINUTEN

- 100 g Aprikosen
- 100 g Süßkartoffeln

Für 1 Portion

- Waschen Sie zuerst die Aprikosen, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie sie in Würfel. Schälen Sie anschließend die Süßkartoffel und schneiden Sie sie ebenfalls in Würfel.
- Geben Sie die Aprikosen und die Süßkartoffel in den Gareinsatz des Nutribaby+ und starten Sie einen Garzyklus mit einer Dauer von 12 Minuten.
- Nach dem Ende der Garzeit pürieren Sie die Aprikosen und die Süßkartoffel, bis Sie eine glatte und cremige Textur erhalten. Lassen Sie das Mus abkühlen, bevor Sie es Ihrem Baby servieren.

Variieren
Sie!

Dieser Nachmittagsbrei ist besonders reich an Vitaminen und Beta-Carotin und kann mit Quark oder Joghurt serviert werden, damit Ihr Baby eine ausgewogene und sättigende Mahlzeit erhält und bis zum Abendessen rundum versorgt ist!

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN

- 30 g Kabeljau
- 1 reife Avocado mit zartschmelzendem Fruchtfleisch
- 1 Esslöffel Quark

Für 1 Portion

- Geben Sie den Fisch in den ersten Gareinsatz Ihres Nutribaby*.
- Starten Sie einen Garzyklus mit einer Dauer von 15 Minuten.
- Lösen Sie das Fruchtfleisch der Avocado aus.
- Geben Sie anschließend die Avocado, den Fisch und den Quark in den Mixbecher.
- Pürieren Sie, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Varieren
Sie!

Geben Sie eine Prise geriebene Muskatnuss, Basilikum oder Petersilie hinzu.



Kabeljau mit Avocado

Kürbiscremesuppe mit Linsen



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 25 MINUTEN

- 60 g Linsen
- 150 g Kürbis
- 1 Teelöffel Crème fraîche oder Milch
- 1 Teelöffel Curry

Für 1 Portion

- Weichen Sie zuerst die Linsen in Wasser ein und stellen Sie sie für 4 Stunden kühl.
- Schneiden Sie den Kürbis in kleine Stücke.
- Geben Sie die Linsen in das Garwassergefäß und fügen Sie 2 Volumen Wasser hinzu.
- Geben Sie den Kürbis in das Dampfgerätfäß.
- Starten Sie einen Garzyklus mit einer Dauer von 25 Minuten.
- Geben Sie alle Zutaten einschließlich Milch bzw. Crème fraîche und Curry in den Mixbecher.

Varieren
Sie!

Varieren Sie! Um eine noch cremigere und leckerere Suppe zu erhalten, können Sie eine Portion Streichkäse, wie z. B. Philadelphia® oder La Vache qui rit®, hinzufügen.

Apfelmus mit Banane und Aprikose



ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN

- 3 Bananen
- 4 Äpfel
- 1 Dose Aprikosen mit Saft
- Saft einer 1/2 Zitrone

Für 1 Portion

- Schälen Sie das Obst und schneiden Sie es in kleine Stücke.
- Dämpfen Sie das Obst mit dem Zitronensaft für 10 bis 15 Minuten, bis es weich ist.
- Pürieren Sie es und lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es Ihrem Kind servieren.
- Das Mus kann 2 bis 3 Tage in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Verändere
Sie!

Geben Sie eine Prise Vanille oder Basilikum hinzu.

Kompott aus Kiwi, Apfel, Birne und Löffelbiskuits



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN

- 1 kiwi
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 4 Löffelbiskuits

Für 2 Portionen

- Schälen Sie den Apfel, die Birne und die Kiwi und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- Legen Sie den Apfel in den ersten Gareinsatz und starten Sie einen Garzyklus mit einer Dauer von 12 Minuten.
- 8 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie die Birne und die Kiwi hinzu.
- Pürieren Sie das gekochte Obst mit den Löffelbiskuits und ein wenig Garwasser.

Verändere
Sie!

Sie können den Apfel durch eine exotischere Frucht wie eine Mango ersetzen, die auch sehr gut zur Kiwi und Birne in diesem Kompott passt.

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 10 g / dag gemixt	20 g / dag Minder fijn gemixt	Vet vlees: lam, varken, schaap
	Vis*		Koolvis, wijting, kabeljauw, zeebaars, zeetong 10 g / dag gemixt	Tomijn, sardine, zalm 20 g / dag gepraakt	
	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-PRO- DUCTEN	Boter / Yoghurt				
	Kaas			Harde en gefer- menteerde kaas	

* De kinderarts 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.



BLOG



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>



VIDEO



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

Mijn eerste courgettepuree



BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 12 MINUTEN

• 4 courgettes

Voor 6 porties (van 120 ml)

- Was en schil de courgettes en snijd ze daarna in blokjes.
- Zet de 2 mandjes op elkaar en plaats maar een van de twee trays op de bodem van het onderste mandje.
- Start een kookcyclus van 12 minuten.
- Doe na het koken de courgetteblokjes in de blenderpool (zonder het kookwater, deze groente bevat zelf al veel water).
- Blend pulserend op snelheid 3.

*Gewoon
prekoken!*

Als u een biologische courgette gebruikt, verwijder de schil dan niet, want deze zit boordevol vitaminen!

Mijn eerste appelmoes



BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

• 200 g appels

Voor 5 porties (van 120 ml)

- Was en schil de appels en snijd ze daarna in kleine stukjes.
- Zet de 2 mandjes op elkaar en plaats maar een van de twee trays op de bodem van het onderste mandje.
- Start vervolgens een kookcyclus van 15 minuten.
- Doe na het koken de helft van de stukjes appel in de blenderpool en voeg een kwart van het kookwater toe.
- Blend pulserend op snelheid 3 totdat u de gewenste textuur verkregen heeft.
- Doe daarna de moes in uw bakjes en herhaal de operatie.

*Gewoon
prekoken!*

Is uw baby al wat groter? Aarzel niet om de appelmoes extra smaak te geven met een snuffje kaneel of een vanillestokje om zijn smaakpapillen te stimuleren! U kunt deze specerijen toevoegen in het stoommandje naast de appels.

Mijn eerste groentepapje



BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 20 MINUTEN

- 1 groene of gele courgette (gele courgette is malsler)
 - 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.

gewoon
proberen!

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

BEREIDING: 15 MINUTEN
KOOKTIJD: 20 MINUTEN

- 1 kweepeer, 1 banaan, 2 appels
- 1 koffielepel kaneel
- 1 soeplepel oranjebloesem

Voor 4 porties

- 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 oranjebloesem.

gewoon
proberen!

Is uw baby al wat groter? Voeg gare haver toe om uw bereiding wat dikker te maken en een voedzamer vieruurtje te geven. Zie de startgids voor het koken van de haver in het kookwaterreservoir.

Vruchtenmoes met appel, banaan en kweepeer



BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 20 MINUTEN

- 1 portie runderfilet
- 150 g bloemkool
- 30 g quinoa
- 1 Klontje verse boter

Voor 3 porties

- Verwijder de blaadjes en de dikke stronken van de bloemkool en snijd deze in kleine roosjes. Snijd het rundvlees in stukjes van ca. 1 tot 2 centimeter.
- Doe de quinoa in het kookwaterreservoir met 2/3 van zijn volume in water.
- Voeg de bloemkoolroosjes toe in het eerste stoommandje. Start een kookcyclus van 20 minuten. Voeg 10 minuten voor het einde het tweede mandje toe met het rundvlees.
- Blend aan het einde van de kooktijd alle ingrediënten met een klontje boter en een beetje water.

Gevoel
proberen!

Is uw baby al wat groter? Voeg een mespuntje geraspte nootmuskaat toe.

Mijn eerste rundvlees, bloemkool en quinoa



Compote van abrikoos en bataat

BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 12 MINUTEN

- 100 g abrikozen
- 100 g bataat

Voor 1 portie

- Begin met het afspoelen van de abrikozen, verwijder de pitten hiervan en snijd ze in blokjes. Schil daarna de bataat en snijd ook deze in blokjes.
- Doe de abrikozen en de bataat in het mandje van de Nutribaby+ en start een kookcyclus van 12 minuten.
- Mix na de kooktijd de abrikozen en de bataat tot een mooi gladde en romige compote. Laat de compote afkoelen alvorens deze aan uw baby te geven.

Gevoel
proberen!

U kunt dit tussendoortje boordevol vitaminen en bètacaroteen combineren met kwark of yoghurt, om baby alles te geven wat hij nodig heeft om tot het avondeten te wachten!



BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

- 30 g kabeljauw
- 1 rijpe avocado met zacht vruchtvlees
- 1 eetlepel kwark

Voor 1 portie

- Doe de vis in het eerste mandje van uw Nutribaby+.
- Start een kookprogramma van 15 minuten.
- Schil de avocado.
- Doe daarna de avocado, de vis en de kwark in de blenderkan.
- Mix tot u de gewenste dikte verkregen heeft.



Voeg een mespuntje geraspte nootmuskaat, basilicum of peterselie toe.

Kabeljauw met avocado



Romige pompoensoep met linzen



BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 25 MINUTEN

- 60 g linzen
- 150 g pompoen
- 1 theelepel zure room of melk
- 1 theelepel kerriepoeder

Voor 1 portie

- Laat, om de linzen zacht te maken, deze eerst 4 uur op een koele plaats in water weken.
- Snijd de pompoen in stukjes.
- Doe de linzen in het kookwaterreservoir met 2 maal zijn volume in water.
- Voeg de pompoen toe aan de stoommandjes.
- Start een kookcyclus van 25 minuten.
- Doe alle ingrediënten, ook de melk of de zure room en de kerriepoeder in de blenderkan.



Gewoon proberen! Voor een nog romigere en nog smakelijkere soep kunt u een portie kaas, zoals Philadelphia® of la Vache qui rit® toevoegen.

Compote van appel, banaan, abrikoos



BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

- 3 bananen
- 4 appels
- 1 blikje abrikozen op sap
- het sap van een 1/2 citroen

Voor 1 portie

- Schil het fruit en snijd dit in stukjes.
- Stoom het fruit met het citroensap 10 tot 15 minuten tot het zacht is.
- Mix het geheel en laat het afkoelen alvorens het aan uw baby te geven.
- De compote kan 2 tot 3 dagen koel bewaard worden in een goed afgesloten pot.

*Gevoel
proberen!*

Voeg een mespuntje vanille of basilicum toe.

Compote van kiwi, appel, peer en koekjes



BEREIDING: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 15 MINUTEN

- 1 kiwi
- 1 appel
- 1 peer
- 4 koekjes van het type lange vinger

Voor 2 porties

- Schil de appel, de peer en de kiwi en snijd ze in stukjes.
- Doe de appel in het eerste mandje en start een kookcyclus van 12 minuten.
- Voeg, wanneer er nog 8 minuten over zijn, de peer en de kiwi toe.
- Mix het gekookte fruit en voeg daarna de koekjes en een beetje kookvocht toe.

*Gevoel
proberen!*

U kunt de appel vervangen door wat exotischer fruit, zoals een mango, dit is uitstekend te combineren met de kiwi en de peer van deze compote.

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 desmenuzado	Atún, sardina, salmón 20 g / día desmenuzado		
	Huevos*		1/4 de yema de huevo duro	1/3 de yema de huevo duro	Huevo duro entero	
ALIMENTOS FRECUENTES	Patata	En puré, cocida al vapor		Sola		
	Tapioca / Sémola de trigo					
FRUTAS	Plátano / Pera / Manzana / Membrillo					
	Tomates				Cruda	
	Fresa / Frambuesa* / Ruibarbo					
PRODUCTOS LÁCTEOS	Mantequilla / Yogur					
	Queso			Queso blando 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.



BLOG



Descubre 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>



VIDEO



Escanee este código con la aplicación específica de su teléfono para descubrir el video del Nutribaby+

Mi primera compota de calabacín



PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 12 MINUTES

- 4 calabacines o zucchinis

Para 6 porciones (de 120 ml)

- Lave y pele los calabacines antes de cortarlos en cubos pequeños.
- Apile las 2 cestas y coloque solo una de las dos bandejas en el fondo de la cesta inferior.
- Lance un ciclo de cocción de 12 minutos.
- Una vez terminada la cocción, transfiera los cubos de calabacín al bol de mezclado (sin los jugos de cocción, porque este vegetal ya está lleno de agua).
- Mezclar por pulso en la velocidad 3.

¡Atención!

Si sus calabacines son de agricultura ecológica, ¡no dude en conservar la piel! Ésta contiene muchas vitaminas.

Mi primera compota de manzanas



PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 15 MINUTES

- 200 g de manzana

Para 5 porciones (de 120 ml)

- Lave y pele sus manzanas antes de cortarlas en trozos pequeños.
- Apile las 2 cestas y coloque solo una de las dos bandejas en el fondo de la cesta inferior.
- Lance un ciclo de cocción de 15 minutos.
- Una vez completada la cocción, transfiera la mitad de los trozos de manzana al bol de mezclado y agregue $\frac{1}{4}$ de los jugos de cocción.
- Mezcle por pulso en velocidad 3 hasta obtener la textura deseada.
- Transfiera la compota en contenedores y repita la operación.

¡Atención!

¿Bebé creció? No dude en perfumar su compota con un poco de canela o una vaina de vainilla para despertar sus papilas gustativas. Basta agregar estas hierbas en la cesta de cocción al lado de las manzanas.

Mi primer puré de verduras



PREPARACIÓN: 10 MINUTES
COCCIÓN: 20 MINUTES

- 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.

¡Atévese!

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

PREPARACIÓN: 15 MINUTES
COCCIÓN: 20 MINUTES

- 1 membrillo, 1 plátano, 2 manzanas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de agua de azahar

Para 4 porciones

- 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.

¡Atévese!

¿Bebé creció? Agregue avena cocida a su preparación para obtener más consistencia y una merienda más completa. Consulte la guía de inicio para la cocción, para la cocción de la avena en el recipiente de los jugos de cocción.

Compota de manzana, plátano y membrillo



PREPARACIÓN: 10 MINUTES
COCCIÓN: 20 MINUTES

Ma primera carne de res, coliflor y quinoa

- 1 porción de solomillo de res o de ternera
- 150 g de coliflor
- 30 g de quinoa
- 1 cucharadita de mantequilla

Para 3 porciones

- Retire las hojas y los lados grandes de la coliflor y córtelas en pequeños racimos. Cortar la carne en trozos de 1 a 2 centímetros.
- Coloque la quinoa en el recipiente de jugos de cocción con 2/3 del volumen de la quinoa en agua.
- Agregue la coliflor en la primera cesta de cocción. Lance un ciclo de cocción de 20 minutos. Cuando queden 10 minutos para terminar, agregue la segunda cesta con la carne.
- Una vez la cocción finalizada, pase los todos los ingredientes a la unidad de mezclado con un poco de agua.

¡Atención!

¿Bebé creció? Agregue una pizca de nuez moscada rallada.



Compota de albaricoque y batata

PREPARACIÓN: 10 MINUTES
COCCIÓN: 12 MINUTES

- 100 g de albaricoques
- 100 g de batata

Para 1 porción

- Enjuague los albaricoques primero y córtelos en cubos. Quite la cáscara a la batata y córtela en cubos también.
- Poner los albaricoques y la batata en la cesta Nutribaby+, luego iniciar un ciclo de cocción de 12 minutos.
- Una vez terminada la cocción, mezclar los albaricoques y la batata para obtener una compota muy suave y untuosa. Deja la compota enfriar antes servir al bebé.

¡Atención!

Esta merienda llena de vitaminas y betacaroteno, se puede acompañar con un queso o un yogurt, para que su bebé tenga todo lo que necesite hasta la cena.



PREPARACIÓN: 10 MINUTES

COCCIÓN: 15 MINUTES

- 30 g de merlán
- 1 aguacate maduro
- 1 cucharada de queso cottage

Para 1 porción

- Ponga el pescado en la primera cesta de su Nutribaby+.
- Inicie un programa de cocción de 15 minutos.
- Quite la cáscara del aguacate.
- Agregue el aguacate, el pescado y el queso en la licuadora de Nutribaby+.
- Mezclar según la consistencia deseada.

¡Atéase!

Añada una pizca de nuez moscada, albahaca o perejil.



Merlán con aguacate

Crema de calabaza con lentejas



PREPARACIÓN: 10 MINUTES

COCCIÓN: 25 MINUTES

- 60 g de lentejas
- 150 g de calabaza
- 1 cucharadita de crema o leche fresca
- 1 cucharadita de curry

Para 1 porción

- Para ablandar las lentejas, primero sumergirlas en agua y luego. Reserva por 4 horas.
- Cortar la calabaza en trozos pequeños.
- Colocar las lentejas en el recuperador de jugos de cocción con 2 veces su volumen en agua.
- Añadir la calabaza a las cestas de Nutribaby+.
- Iniciar un ciclo de cocción de 25 minutos.
- Coloque la calabaza y las lentejas cocidas con la leche o crema y curry en la licuadora de Nutribaby+.

¡Atéase!

Para una crema aún más gourmet, puedes agregar una porción de queso crema.

Compota de manzana, banana y albaricoque



PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 15 MINUTES

- 3 bananas
- 4 manzanas
- 1 lata de jugo de albaricoque
- jugo de 1/2 limón

Para 1 porción

- Pelar y cortar las frutas.
- Cocer las frutas al vapor con jugo de limón durante 10 a 15 minutos para que se derritan.
- Mezclar y dejar enfriar antes de servir.
- La compota se mantiene durante 2 a 3 días en un frasco fresco bien cerrado.

¡Atención!

Añadir una pizca de vainilla o albahaca.

Compota de kiwi, manzana, pera y galletas



PREPARACIÓN: 10 MINUTES
COCCIÓN: 15 MINUTES

- 1 kiwi
- 1 manzana
- 1 pera
- 4 galletas

Para 2 porciones

- Pelar y cortar la manzana, la pera y el kiwi.
- Coloque la manzana en la primera cesta y comience un ciclo de cocción de 12 minutos.
- Cuando queden 8 minutos, agregar la pera y el kiwi.
- Mezcle las frutas cocidas agregando las galletas y un poco de jugo para cocinar.

¡Atención!

Puedes sustituir la manzana por una fruta más exótica como el mango que irá muy bien con el kiwi y la pera de esta compota.

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, poiché 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
	Zucchina	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 10 g / giorno frullato		20 g / giorno - Frullato più grossolanamente
Pesce*		Merluzzo, nasello, merluzzo bianco, spigola, sogliola 10 g / giorno frullato		Tonno, sardina, salmone 20 g / giorno macinati	
Uovo*			1/4 di tuorlo bollito	1/3 di tuorlo bollito	Tutto l'uovo bollito
FARINA - CEREALI	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.



BLOG



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>



VIDEO



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

Il mio primo passato di zucchine



PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 12 MINUTES

• 4 zucchine

Per 6 porzioni (da 120 ml)

- Lavare e sbucciare le zucchine prima di tagliarle a dadini.
- Impilare i 2 cestelli e mettere soltanto uno dei due vassoi nel fondo del cestello inferiore.
- Avviare un ciclo di cottura di 12 minuti.
- Una volta terminata la cottura, travasare i cubetti di zuccina nell'unità frullatore (senza acqua di cottura perché questa verdura è già ricca di acqua).
- Frullare a impulsi alla velocità 3.

Osate!

Se le zucchine provengono da agricoltura biologica, non esitate a tenere la buccia perché contiene molte vitamine!

La mia prima composta di mele



PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

• 200 g di mele

Per 5 porzioni (da 120 ml)

- Lavare e sbucciare le mele prima di tagliarle a pezzettini.
- Impilare i 2 cestelli e mettere soltanto uno dei due vassoi nel fondo del cestello inferiore.
- Avviare allora un ciclo di cottura di 15 minuti.
- Una volta terminata la cottura, travasare la metà dei pezzetti di mela nell'unità frullatore e aggiungere $\frac{1}{4}$ dell'acqua di cottura.
- Frullare a impulsi alla velocità 3 fino a ottenere la consistenza desiderata.
- Travasare poi la composta in contenitori e ripetere l'operazione per l'altra metà.

Osate!

Il bambino è cresciuto? Non esitate a profumare la composta con un po' di cannella o una bacca di vaniglia per stimolare le sue papille! Basterà aggiungere questi aromi nel cestello di cottura accanto alle mele.

La mia prima purea di legumi



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 20 MINUTES

- 1 zuccina 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.

Osate!

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

PREPARAZIONE: 15 MINUTES
COTTURA: 20 MINUTES

- 1 mela cotogna, 1 banana, 2 mele
- 1 cucchiaino da caffè di cannella
- 1 cucchiaino da tavola di acqua di fiori d'arancio

Per 4 porzioni

- 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.

Osate!

Il bambino è cresciuto? Aggiungete dell'avena cotta nella vostra preparazione per una maggiore consistenza e una merenda più completa. Consultare la guida introduttiva per la cottura dell'avena nel recipiente per l'acqua di cottura.

Composta di mela, banana e mela cotogna



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 20 MINUTES

- 1 porzione di filetto di manzo
- 150 g di cavolfiore
- 30 g di quinoa
- 1 noce di burro fresco

Per 3 porzioni

- Togliere le foglie e le coste grosse del cavolfiore e tagliarlo a ciuffetti.
- Tagliare la carne di manzo a pezzi di circa 1 o 2 centimetri.
- Mettere la quinoa nel recipiente per l'acqua di cottura con 2/3 del suo volume di acqua.
- Aggiungere i ciuffetti di cavolfiore nel primo cestello di cottura. Avviare un ciclo di cottura di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungere il secondo cestello con il manzo.
- Una volta terminata la cottura, frullare tutti gli ingredienti con una noce di burro e un po' di acqua.

Osate!

Il bambino è cresciuto? Aggiungete un pizzico di noce moscata grattugiata.

Il mio primo manzo, cavolfiore e quinoa



Composta di albicocca e patata dolce

PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 12 MINUTES

- 100 g di albicocche
- 100 g di patata dolce

Per 1 porzione

- Innanzitutto sciacquate le albicocche, snocciolatele e tagliatele a dadini. Sbucciate poi la patata dolce e tagliatela sempre a dadini.
- Mettete le albicocche e la patata dolce nel cestello del Nutribaby+, poi avviate un ciclo di cottura di 12 minuti.
- Terminata la cottura, frullate le albicocche e la patata dolce per ottenere una composta liscia e vellutata. Lasciatela raffreddare prima di servirla al bambino.

Osate!

Potete completare questa merenda ricca di vitamine e betacarotene con un formaggio bianco o uno yogurt, perché il bambino abbia tutto ciò di cui ha bisogno per aspettare fino a cena!



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

- 30 g di merluzzo
- 1 avocado maturo a polpa fondente
- 1 cucchiaino di formaggio bianco

Per 1 porzione

- Mettete il pesce nel primo cestello del Nutribaby+.
- Avviate un programma di cottura di 15 minuti.
- Prelevate la polpa dell'avocado.
- Aggiungete poi l'avocado, il pesce e il formaggio bianco nella caraffa del frullatore.
- Frullate fino a ottenere la consistenza desiderata.

Osate!

Aggiungete un pizzico di noce moscata, un po' di basilico o di prezzemolo.



Merluzzo all'avocado

Vellutata di zucca alle lenticchie



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 25 MINUTES

- 60 g di lenticchie
- 150 g di zucca
- 1 cucchiaino di panna da cucina o di latte
- 1 cucchiaino di curry

Per 1 porzione

- Per ammorbidire le lenticchie, mettetele a bagno in acqua poi conservatele al fresco per 4 ore.
- Tagliate la zucca a pezzettini.
- Mettete le lenticchie nel recipiente per l'acqua di cottura con 2 volte il loro volume di acqua.
- Aggiungete la zucca nei cestelli a vapore.
- Avviate un ciclo di cottura di 25 minuti.
- Mettete tutti gli alimenti, compresi il latte o la panna da cucina e il curry, nella caraffa del frullatore.

Osate!

Per una zuppa ancora più cremosa e golosa, potete aggiungere una porzione di formaggio come esempio del Philadelphia® o un formaggio Mio®.

Composta di mela, banana e albicocca



PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

- 3 banane
- 4 mele
- 1 scatola di albicocche sciroppate
- il succo di 1/2 limone

Per 1 porzione

- Sbucciate e tagliate la frutta.
- Fate cuocere la frutta a vapore con il succo di limone per 10/15 minuti finché non è morbida.
- Frullate e lasciate raffreddare prima di servire.
- La composta si conserva da 2 a 3 giorni al fresco in un barattolo ben chiuso.

Osate!

Aggiungete un pizzico di vaniglia o un po' di basilico.

Composta di kiwi, mela, pera e biscotti



PREPARAZIONE: 10 MINUTES
COTTURA: 15 MINUTES

- 1 kiwi
- 1 mela
- 1 pera
- 4 biscotti tipo savoiardi

Per 2 porzioni

- Sbucciate e tagliate la mela, la pera e il kiwi.
- Mettete la mela nel primo cestello e avviate un ciclo di cottura di 12 minuti.
- Quando mancano 8 minuti, aggiungete la pera e il kiwi.
- Frullate la frutta cotta aggiungendo i biscotti e un po' di succo di cottura.

Osate!

Potete sostituire la mela con un frutto più esotico come il mango che si sposerà molto bene con il kiwi e la pera di questa composta.

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.

Oset !

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

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.

Be daring!

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.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
GARZEIT: 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.

Variieren Sie!

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.

Smoothie melon, banane et fraise

Melon, banana and strawberry smoothie

Smoothie mit Melonen, Bananen und Erdbeeren



Smoothie met meloen, banaan en aardbeien

BEREIDING: 5 MINUTEN
KOOKTIJD: 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.

*Genom
pretere!*

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.

Smoothie melón, plátano y fresas

PREPARACIÓN: 5 MINUTES
COCCIÓN: 5 MINUTES

• 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 peciolos.
- 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.

¡Atención!

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

Smoothie melone, banana e fragole

PREPARAZIONE: 5 MINUTES
COTTURA: 5 MINUTES

• 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.

Consate!

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.



nutribaby⁺

0:00

min max

1 2 3

OK





+ 400 RECETTES · RECIPES · REZEPTE
RECEPTEN · RECETAS · RICETTE

<https://www.cuisine-de-bebe.com>
<https://www.cookingbabyfood.com>
<https://www.babymahlzeiten-rezepte.de>
<https://www.koken-voor-baby.nl>
<https://www.recetas-para-bebes.es>





babymoov[®]

www.babymoov.com

 www.facebook.com/BabymoovFan

 twitter.com/babymoov

Designed and engineered in France