

Baby  **moov**



Recettes "maman tendance"

www.babymoov.com



L'alimentation de bébé

A baby's diet

La nourriture essentielle de bébé reste le lait. Entre 4 et 6 mois, il va progressivement découvrir les céréales, les légumes et les fruits, mais pas tout le même jour ! C'est la période de la diversification. Pour les mamans qui désirent commencer la diversification à 4 mois, veuillez demander conseil à votre pédiatre au préalable.

Milk is the basic food for babies. Between 4 to 6 months of age, they will gradually discover cereals, vegetables and fruit, but not all on the same day! This is a time for introducing variety. For mums who want to start introducing solid foods at the age of 4 months, ask advice from your doctor beforehand.

Téléchargez ces recettes sur www.babymoov.com
Download the recipes free from www.babymoov.com
Kostenloses Download der Rezepte von www.babymoov.com
Recepten gratis downloaden op www.babymoov.com
Telecargar las recetas gratuitamente en www.babymoov.com
Telecarregar as receitas gratuitamente em www.babymoov.com
Scaricate la ricetta gratuitamente sul sito www.babymoov.com

■ A partir de 4 mois révolus :

- Farine, céréales infantiles (sans gluten jusqu'à 6 mois)
- Fruits et légumes
- Lait maternel ou lait 2^{ème} âge

■ 5-7 mois :

- Laitages (spécial bébés)
- Viande, poisson, œuf
- Fromages

■ 8-12 mois :

- Pain, biscuits peu sucrés
- Matières grasses : beurre, huiles, crème fraîche
- Petites pâtes, semoule
- Crudités

■ +12 mois :

- Lait entier spécial bébé

■ 15-18 mois :

- Purée de légumes secs
- Pâtes, riz

■ Ne pas donner avant 2 ans :

- Céréales complètes
- Figs, dattes et autres fruits secs
- Noix, noisettes, amandes, cacahuètes (en poudre pas avant 2 ans et entières pas avant 4 ans).

■ Over the age of 4 months:

- Baby rice flour, infant cereals (gluten-free up to 6 months of age)
- Fruit and vegetables
- Breast milk or baby formula

■ 5-7 months:

- Dairy products (specially for babies)
- Meat, fish, eggs
- Cheese

■ 8-12 months:

- Bread, biscuits with low sugar content
- Fat: butter, oil, cream
- Small-sized pasta, semolina
- Raw vegetables

■ +12 months:

- Whole milk

■ 15-18 months:

- Pulses
- Pasta, rice

■ Before the age of 2, do not give:

- Wholemeal cereals
- Figs, dates and other dried fruit
- Walnuts, hazelnuts, almonds or peanuts (not before age 2 in ground form and not before age 4 whole).

Alimentation, régime et nutrition jouent un rôle essentiel dans les premiers temps de la vie d'un enfant : il est en effet important de lui apporter chaque jour les aliments et les vitamines qui lui garantiront une bonne santé et une croissance harmonieuse jusqu'à l'âge adulte.

Food, diet and nutrition play an essential part in the early months of a child's life: every day it is important to give them the food and vitamins that will guarantee them good health and proper growth until they reach adulthood.

Les "mamans tendance" Babymoov nous livrent leurs secrets recettes



4 mois

Purée poireau/carotte

- 1 blanc de poireaux
- 80 g de carotte
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Coupez en fines lamelles le blanc de poireau et la carotte épluchée
- Faire cuire à la vapeur en ajoutant 100 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixer l'ensemble et servir chaud.

4 mois

Compote pomme/pêche

- 1 pêche
- 1 pomme
- Pelez, épépinez et coupez les fruits en dés.
- Faites cuire les fruits en ajoutant 100 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixez l'ensemble avec l'eau de cuisson

5/7 mois

Purée à l'italienne

- 15 g de courgette
- 15 g de tomate
- Epluchez, lavez, vider, épépinez, coupez en dés les légumes.
- Laissez cuire à la vapeur avec 200 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixez l'ensemble avec le jus de cuisson
- Rajouter une petite cuillère de parmesan pour le goût

8/12 mois

Pour le goûter

- 1 petit suisse au lait 2^eème âge
- 1 biscuit pour bébé
- Un petit pot de compote aux fruits
- Mixez l'ensemble.

8/12 mois

Purée aubergine/courgette

- 15 g de tomate
- 15 g de courgette
- 20 g d'aubergine
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Une pincée d'herbes de Provence
- Epluchez et videz l'aubergine, la courgette et les tomates.
- Lavez et cuisez-les à la vapeur avec 200 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixez les aliments avec l'huile olive.
- Avant de servir rajoutez les herbes de Provence.

15/18 mois

Mousseline au maïs et au poisson

- 70 g de cabillaud
- 175 g de pomme de terre
- 40 g de petit pois
- 2 cuillères à soupe de maïs
- Pelez les aliments
- Faites cuire les aliments avec 300 ml d'eau dans la cuve puis rajouter le poisson ensuite. Vérifier qu'il n'y a pas d'arêtes.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixer les aliments avec le liquide de cuisson.

Avec Bébédélíce et son livre recettes, c'est moi le chef !

4 mois

Compote pomme/poire à la cannelle

- 1 petite poire
- 1 petite pomme
- 1 pincée de poudre de cannelle
- Epépinez et coupez les fruits en petits dés.
- Faites cuire les fruits en ajoutant 100 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixez l'ensemble en ajoutant le jus de cuisson et la cannelle

5/7 mois

Purée carotte/navet

- 140 g de carottes
- 30 g de navet violet
- Quelques lamelles d'oignon
- Pelez les carottes, le navet et coupez-les en dés.
- Cuire à la vapeur avec 300 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixez l'ensemble avec le jus de cuisson.

5/7 mois

Compote de cerise au fromage blanc

- 1 grosse poignée de cerises rouges bien mûres
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- Laver les cerise, enlevez leurs queues et noyaux
- Faites cuire les cerises avec 100 ml d'eau dans la cuve.
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixez les cerises avec le fromage blanc et le jus de cuisson.

8/12 mois

Purée de potiron

- 175 g de pomme de terre
- 30 g de tomate pelée
- 40 g de potiron
- 6 feuilles de laitue
- Epluchez les pommes de terre, enlevez les pépins des légumes.
- Lavez l'ensemble
- Faites cuire l'ensemble à la vapeur avec 300 ml d'eau dans la cuve
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixer les aliments puis assaisonnez avec du beurre ou du sel.

15/18 mois

Crème de banane

- 1 banane
- 2 cuillères à soupe d'eau en bouteille
- 2 cuillères à café de miel
- Pelez et coupez la banane en petits dés.
- Mixez la banane, l'eau et le miel.

15/18 mois

Purée jardinière

- 70 g de carotte
- 80 g de pomme de terre
- 60 g de brocolis
- 30 g de chou vert
- Pelez les aliments
- Faites cuire à la vapeur avec 300 ml d'eau dans la cuve
- N'hésitez pas à rajouter de l'eau au moment du mixage
- Mixer les aliments avec le liquide de cuisson

"With-it" Babymoov mums let us in on their secret recipes



4 months

Leek and carrot purée

- 1 white of leek
- 80 g carrot
- 1 teaspoon olive oil
- Shred the leek white and slice the peeled carrot thinly.
- Steam by adding 100 ml of water to the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend everything together and serve warm.

4 months

Apple and peach compote

- 1 peach
- 1 apple
- Peel, core and dice the fruit.
- Cook the fruit by adding 100 ml of water to the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend together with the cooking liquid.

5/7 months

Italian style purée

- 15 g courgettes
- 15 g tomatoes
- Peel, wash, deseed and dice the vegetables.
- Steam with 200 ml of water in the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend with the cooking liquid.
- Add a small teaspoonful of Parmesan to taste

8/12 months

For afternoon snack time

- 1 petit suisse
- 1 baby rusk/biscuit
- A jar of fruit compote for babies
- Blend everything together.

8/12 months

Aubergine and courgette purée

- 15 g tomatoes
- 15 g courgette
- 20 g aubergine
- 1 teaspoon olive oil
- A pinch of herbes de Provence (mixed herbs)
- Peel and deseed the aubergine, courgette and tomatoes.
- Wash and then steam with 200 ml of water in the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend the ingredients with the olive oil.
- Add the herbs before serving.

15/18 months

Sweet corn and fish mousseline

- 70 g cod
- 175 g potato
- 40 g peas
- 2 tablespoons sweet corn
- Peel the potato.
- Cook the ingredients with 300 ml of water in the chamber and then add the fish. Make sure there are no bones.
- Add water if necessary when blending.
- Blend the ingredients with the cooking liquid.

4 months

Cinnamon-flavoured apple and pear compote

- 1 small pear
- 1 small apple
- 1 pinch ground cinnamon
- Core and dice the fruit.
- Cook the fruit by adding 100 ml of water to the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend everything, adding the cooking liquid and cinnamon.

5/7 months

Carrot and turnip purée

- 140 g carrots
- 30 g purple top white globe turnip
- A few slivers of onion
- Peel the carrots and turnip and dice them.
- Steam with 300 ml of water in the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend everything together with the cooking liquid.

5/7 months

Cherry compote with "fromage blanc"

- 1 large handful of ripe cherries
- 2 tablespoons of fromage blanc
- Wash the cherries, remove their stalks and pips.
- Cook the cherries with 100 ml of water in the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend the cherries with the fromage blanc and cooking liquid.

8/12 months

Pumpkin purée

- 175 g potato
- 30 g skinned tomato
- 40 g pumpkin
- 6 lettuce leaves
- Peel the potato and deseed the vegetables.
- Wash everything.
- Steam everything together with 300 ml of water in the chamber.
- Add water if necessary when blending.
- Blend the ingredients and then season with butter or salt.

15/18 months

Banana cream

- 1 banana
- 2 tablespoons bottled water
- 2 teaspoons honey
- Peel and dice the banana.
- Blend the banana, water and honey.

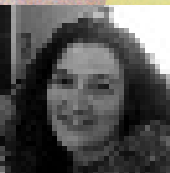
15/18 months

Vegetable purée

- 70 g carrot
- 80 g potato
- 60 g broccoli floret
- 30 g green cabbage
- Peel the vegetables.
- Steam with 300 ml of water in the chamber.
- Add water if necessary.
- Blend the vegetables with the cooking liquid.

Test the temperature of the baby food before feeding

Test the temperature of the baby food before feeding



With Bébédélise
and its recipe book,
I'm head chief now!



Babydose

4 boîtes doseuses hermétiques et empilables, sans BPA, pour emporter partout de quoi préparer 4 biberons !



Babybols

6 petits bols garantis sans BPA pour conserver et chauffer rapidement les repas de bébé !



Rehausseur pliable

Un rehausseur design et compact idéal à emporter partout !

Baby**moov**

Babymoov
Parc industriel des Gravanches
16, rue Jacqueline Auriol
63051 Clermont-Ferrand cedex 2
France

www.babymoov.com