

The logo for babymoov, featuring the brand name in a lowercase, rounded font with a small illustration of a baby's head above the 'o'.The logo for nutribaby XL, with 'nutribaby' in a lowercase sans-serif font, a small superscripted plus sign, and 'XL' in a large, bold, uppercase sans-serif font.

Книга
рецептів



Вступний гід по приготуванню їжі

Понад 15 років Babymoov поруч з Вами щодня і допомагає Вам з перших кроків, особливо під час прийому їжі. Після 6 місяців годування з пляшечки або грудного вигодовування малюки поступово дізнаються про тверду їжу. Зазвичай це трапляється з 6 місяців, хоча кожна дитина індивідуальна і, відповідно до порад педіатра, це може початися і раніше. Цією книгою ми хотіли показати Вам, що будь-хто може творчо і вишукано створювати смачні страви, адже приготування дитячого харчування - це перш за все історія любові і турботи до Вашого малюка.

		6 місяців	7 місяців	8 місяців	9-12 місяців	12 місяців +
ОВОЧІ	Брокколи / Квасоля / Шпинат					
	Морква					В сирому виді
	Кабачки	Змішані, без кісточок і шкірки				
	Фенхель / цикорій/ батат/ гарбуз					
	Цибуля-порей		Біла частина цибулі-порей			
	Цвітна капуста					
	Часник / Буряк / Ріпа / Перець					
М'ясо & Риба	М'ясо		Нежирне м'ясо: курка, індичка, відварна шинка, яловичина 10 г на день (подрібнені в блендері)	20 г. на день. Крупне подрібнення	Жирне м'ясо: свинина, баранина	
	Риба*		Хек, путасу, тріска, окунь, камбала 10 г на день (подрібнені в блендері)	Тунець, сардини, лосось 20 г в день, молоко порізані		
	Яйця*			1/4 вареного жовтка	1/3 вареного жовтка	Ціле варене яйце
Варені овочі	Картопля		Змішана, приготовлена на пару			
	Тапіока / Манна крупа					
Фрукти	Банани / Груші / Яблука / Айва					
	Помідори					В сирому виді
	Полуниця / Малина* / Ревінь					
Молочні продукти	Масло / Йогурт					
	Сир				Приготовлений сир і кисломолочний сир	

* Педіатр може вирішити ввести певну їжу (червоні фрукти, яйця, рибу ...) пізніше, якщо в родині є алергія.



BLOG



Відкрити для себе низку рецептів і порад щодо годування дитини в блозі Nutribaby+ «Готуємо для вашої дитини» <http://www.cuisine-de-bebe.com>



VIDEO



Відскануйте цей код за допомогою спеціальної програми на телефоні, щоб знайти відео Nutribaby+

Перше кабачкове пюре



ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 12 ХВИЛИН

• 4 кабачки

На 6 порцій (120 мл)

- Помийте і очистіть кабачки, а потім наріжте їх невеликими кубиками.
- Складіть 2 кошики і помістіть лише один із двох лотків усередину нижнього кошика.
- Почніть 12-хвилинний цикл приготування.
- Після закінчення часу приготування перемістіть нарізані кубиками кабачки в блендер (не додавайте сік для приготування, оскільки кабачки вже повні води).
- Змішуйте в блендері на швидкості 3.

Будь
сміливим!

Якщо ви використовуєте органічні кабачки, не очищуйте шкірку, оскільки вона містить багато вітамінів!

Яблучне пюре



ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 15 ХВИЛИН

• 200 г яблук

На 5 порцій (по 120 мл)

- Яблука помийте і очистіть від шкірки, а потім наріжте їх невеликими шматочками.
- Складіть 2 кошики і помістіть лише один із двох лотків усередину нижнього кошика.
- Почніть 15-хвилинний цикл приготування.
- Після закінчення часу готування перекладіть половину шматочків яблук у блендер і додайте ¼ соку для приготування.
- Перемішуйте на швидкості 3 до досягнення потрібної консистенції.
- Розлийте пюре у ваші контейнери і повторіть.

Будь
сміливим!

Зараз дитина росте? Спробуйте додати до свого компоту невелику кількість кориці або стручок ванілі, щоб стимулювати смакові рецептори дитини! Просто додайте ці спеції в кошик для приготування разом з яблуками.

Овочеве пюре



ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 20 ХВИЛИН

- 1 зелений або жовтий (більш м'який) кабачок
- 2 морквини
- кілька гілочок кервеля або базиліка
- 1 шматочок свіжого вершкового масла

- Помийте і наріжте кубиками кабачки. Очистіть і наріжте моркву тонкими кружечками.
- Покладіть моркву в перший кошик для приготування на пару і почніть 20-хвилинний цикл приготування. Коли до кінця залишиться 10 хвилин, додайте другий кошик з кабачками. Дочекайтеся закінчення часу приготування.
- За допомогою лопатки помістіть вміст двох кошиків у блендер.
- Додайте трохи соку, що залишився від процесу приготування. Змішайте всі інгредієнти з подрібненою зеленню і вершковим маслом.

Будь
сміливим!

Залежно від віку вашої дитини, додайте трохи кристалів солі, якщо пюре занадто м'яке.

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 20 ХВИЛИН

- 1 айва, 1 банан, 2 яблука
- 1 чайна ложка кориці
- 1 столова ложка води апельсинового цвіту

На 4 порції

- Очистіть і вийміть насіння з айви, яблук і бананів. Наріжте їх невеликими шматочками (особливо банан).
- Помістіть айву в перший нижній кошик для приготування їжі.
- Покладіть яблука в другий кулінарний кошик.
- Покладіть банан у верхній кулінарний кошик.
- Почніть 20-хвилинний цикл приготування.
- Коли всі фрукти будуть належним чином приготовані, змішайте все з невеликою кількістю соку з фруктів, корицею та водою апельсинового цвіту.

Будь
сміливим!

Зараз дитина росте? Додайте варену вівсянку для більшої текстури та більш поживної закуски.

Пюре з яблук, груш і айви



ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН

ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 20 ХВИЛИН

- 1 порція яловичого філе
- 150 г цвітної капусти
- 30 г кіноа
- 1 шматочок свіжого вершкового масла

На 3 порції

- З цвітної капусти видаліть листя і прожилки і розріжте її на невеликі суцвіття.
- Наріжте яловичину шматочками по 1-2 см.
- Помістіть кіноа в контейнер для приготування соку, на 2/3 його об'єму у воді.
- Додайте суцвіття цвітної капусти до першого кулінарного кошика. Почніть 20-хвилинний цикл приготування. За 10 хвилин до закінчення циклу приготування додайте другий кошик з яловичиною.
- Коли все буде готово, змішайте всі інгредієнти з шматочком вершкового масла і невеликою кількістю води.

Будь
сміливим!

Зараз дитина росте? Додайте дрібку свіжотертого мускатного горіха.

Перша яловичина, цвітна капуста і кіноа



Таджин на пару з овочами та бараниною

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 30 ХВИЛИН

- 30 г баранячої ніжки
- 2 моркви
- 60 г гарбуза
- 2 картоплини
- 2 чайні ложки грецького йогурту



На 2 порції

- Почистіть овочі. Наріжте їх невеликими шматочками.
- Наріжте баранячу ніжку невеликими шматочками (приблизно 1-2 сантиметри).
- Помістіть моркву та гарбуз у перший нижній кошик для приготування їжі.
- Додайте картоплю в другий кошик, а баранину у верхній кошик. Почніть 30-хвилинний цикл приготування. Під час приготування м'ясо дасть смак овочам нижче.
- Після закінчення часу готування перекиньте овочі, м'ясо та трохи соку від готування в чашу блендера. Збийте кілька разів, а потім додайте грецький йогурт.

Будь
сміливим!

Додайте гілочку розмарину в кошик для приготування, в якому знаходиться баранина. Це дасть страві особливий смак.



ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 30 ХВИЛИН

- 60 г яєчних макарон
- 1 скибочка вареної шинки
- ½ ріпи • 1 морква • 1 кабачок • 1 паличка селери • 1 шматочок вершкового масла

На 2 порції:

- Моркву, ріпу і кабачок почистити і нарізати шматочками.
- Покладіть макарони в ємність для приготування соку, на 2/3 її об'єму у воді.
- Покладіть моркву і ріпу в перший нижній кошик для варіння.
- Додайте картоплю до другого кошика, а селеру – до верхнього. Почніть 30-хвилинний цикл приготування.
- Коли макарони зваряться (приблизно 15 хвилин), вийміть їх із контейнера для приготування соку та покладіть у чашу блендера.
- Встановіть контейнер для приготування соку під кошиком.
- Наприкінці часу готування перекиньте овочі, шинку та трохи соку від кулінарії в чашу блендера (з макаронами). Перемішуйте до отримання густої текстури з дрібними шматочками.

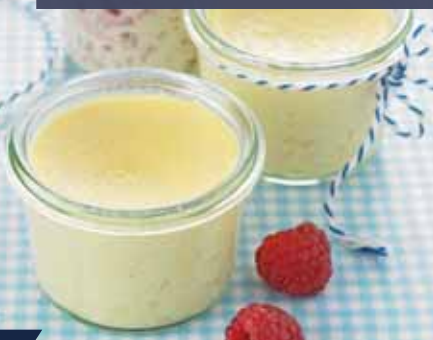
Паста з шинкою і овочами



Будь
сміливим!

Ви можете готувати цю страву і для всієї родини! Потім посолити і подати з зеленим салатом.

Кремний десерт



ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 15 ХВИЛИН

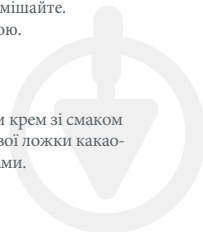
- 2 яйця
- 200 мл. молока
- 50 мл. вершків
- 30 г тростинного цукру

На 4 порції

- Вилучіть один з двох яєчних білків. Помістіть 1 ціле яйце і 1 жовток в блендер разом з молоком, вершками і цукром. Змішайте.
- Розлийте крем у 4 формочки і накрийте кришкою.
- Готуйте на пару близько 15 хвилин.
- Перед подачею дайте крему охолонути.

Будь
сміливим!

Залежно від віку вашої дитини, щоб отримати крем зі смаком шоколаду, ви можете додати половину столової ложки какао-порошку і змішати його з іншими інгредієнтами.



Страва з морепродуктами



На 2 порції

- Очистіть солодку картоплю і наріжте невеликими кубиками (1 см). Повторіть для моркви.
- Помістіть моркву в нижній кошик.
- Додайте солодку картоплю в другий кошик, а креветки та перепелині яйця – у верхній. Почніть 30-хвилинний цикл приготування.
- Очистіть яйця і розріжте їх навпіл.
- Розкладіть всі інгредієнти в невеликих мисочках і можете додати невелику кількість грецького йогурту.

Будь
сміливим!

Ця святкова трапеза створена так, щоб дитина могла їсти пальчиками. Ви можете додати трохи зеленої квасолі для більшої тактильної розваги.

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 30 ХВИЛИН

- 2 батата (солодкої картоплі)
- 2 морквини
- 2 перепелиних яйця
- 6 маленьких креветок
- 6 великих креветок

Вівсяні млинці з яблуками і медом



На 4 порції

- Збийте в блендері вівсяні пластівці. Додайте звичайне борошно.
- Додайте яйця, молоко і олію.
- Перемішайте і залиште в прохолодному місці. Тісто для млинців готове. Яблука очистіть від шкірки і наріжте дрібними кубиками. Покладіть їх у кошик пароварки та почніть 10-хвилинний цикл приготування. Відкладіть.
- Змажте сковорідку вершковим маслом. Готуйте млинці на сильному вогні.
- Насипте яблука на млинець, полийте медом і подайте малюкові.

Будь
сміливим!

Ви можете замінити яблука іншими фруктами, такими як груші або персики. Аналогічно, ви можете додати спеції, такі як кориця або ваніль, до кулінарного кошика.

ПІДГОТОВКА: 15 ХВИЛИН
ЧАС ПРИГОТУВАННЯ: 15 ХВИЛИН

- 2 яблука • 3 яйця
- 50 г вівсяних пластівців
- 250 мл. молока (можна використовувати соєве або вівсяне молоко)
- кілька крапель меду
- 1 невеликий шматочок вершкового масла
- 50 г звичайного борошна
- 2 чайні ложки соняшникової олії (або іншої олії з нейтральним ароматом)





+ 400 РЕЦЕПТИВ

<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

Спроектований і розроблений у Франції

