

# Livret de recettes.



Recettes, conseils  
et plus encore !



**nutribullet**  
BABY®

## **MISES EN GARDE IMPORTANTES ET INFORMATIONS DE PRUDENCE.**

Pour votre sécurité, lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre NutriBullet Baby®. Conservez ces instructions !

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ**

- Une surveillance attentive est indispensable lorsque l'appareil est utilisé par ou en présence d'enfants. Tenez le câble d'alimentation hors de portée des enfants.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET BABY® SANS SURVEILLANCE LORSQU'IL EST EN COURS D'UTILISATION.**
- N'utilisez pas votre NutriBullet Baby® à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Ne pas utiliser en extérieur.
- Utilisez toujours votre NutriBullet Baby® sur une surface propre, plane, dure et sèche.
- Si le NutriBullet Baby® fonctionne mal, tombe ou est endommagé de quelque manière que ce soit, cessez de l'utiliser et contactez le service client.

### **CHALEUR ET PRESSION : MESURES DE SÉCURITÉ**

- Avant de mixer, ne mettez pas d'ingrédients chauds dans l'un des récipients de mixage scellés.
- La chaleur dégagée par les ingrédients peut provoquer une augmentation de la pression dans le récipient scellé, entraînant une expulsion possible des ingrédients qui peut entraîner des

blessures corporelles ou des dommages matériels. Commencez par des ingrédients frais ou à température ambiante (21 °C/ 70 °F ou moins).

- Ne laissez jamais le moteur tourner pendant plus d'une minute à la fois.
- Faire tourner le moteur pendant plus d'une minute peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et pressuriser les ingrédients par la friction des lames rotatives, peut entraîner des blessures ou des dommages matériels. Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base moteur et laissez refroidir quelques heures avant de renouveler l'utilisation. Votre NutriBullet Baby® est équipé d'un disjoncteur thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. La base moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique se refroidira.
- Ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'ingrédients effervescents (par ex., bicarbonate de soude, poudre à pâte, levure, pâte à gâteau, etc.). La pression générée par les gaz libérés peut faire éclater la tasse et entraîner d'éventuelles blessures corporelles ou des dommages matériels.
- Ne passez aucuns des composants du NutriBullet Baby® au micro-ondes (tasses, couvercles, lames, base moteur) et ne jamais mettre au micro-ondes une tasse scellée.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, à condition qu'ils soient surveillés ou qu'ils aient reçu des instructions concernant l'utilisation

sûre de l'appareil et qu'ils comprennent les risques qui en découlent. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils n'aient 8 ans ou plus et qu'ils soient surveillés. L'appareil et ses câbles de raccordement doivent être tenus hors de portée des enfants de moins de 8 ans".

- Les appareils peuvent être utilisés par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et/ou de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou qu'elles aient reçu des instructions concernant l'utilisation sûre de l'appareil et qu'elles comprennent les risques qui en découlent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

## **SÉCURITÉ DE LA TASSE/DU BOL MÉLANGEUR**

- Faites toujours fonctionner le bol mélangeur avec le couvercle bien en place.
- N'insérez jamais d'aliments dans le bol mélangeur lorsque le NutriBullet Baby® est en marche. Retirez le bol mélangeur de la base moteur pour ajouter les ingrédients.
- Ne faites jamais fonctionner le NutriBullet Baby® sans aliments ou liquide dans la tasse ou le bol mélangeur.
- N'essayez pas de neutraliser le mécanisme de verrouillage.

## **SÉCURITÉ DE LA COUPELLE DU CADRAN DE LA DATE**

- N'utilisez pas les coupelles de stockage

à cadran de date pour congeler des aliments. Utilisez un récipient adapté à la congélation pour congeler les aliments.

- Ne remplissez pas les godets de stockage des cadrans de date à plus de 2/3.

## **SÉCURITÉ DES LAMES**

- Les lames sont tranchantes.
- Manipuler avec précaution.
- **ÉVITEZ TOUT CONTACT AVEC LES ÉLÉMENTS LORSQU'ILS SONT EN MOUVEMENT !** Gardez les mains et les ustensiles hors du bol mélangeur et loin des lames lorsque vous mixez des aliments afin de réduire le risque de blessures graves. Une spatule ou des ustensiles peuvent être utilisés pour déplacer les aliments, mais uniquement lorsque l'appareil ne fonctionne pas.
- N'utilisez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de l'activateur lorsque la base moteur est branchée.
- Pour réduire le risque de blessure, assurez-vous que la lame d'extraction est bien vissée sur la tasse courte ou le bol mélangeur avant de la placer sur la base moteur et de faire fonctionner l'appareil.
- Ne rangez jamais la lame de l'extracteur sur la base moteur sans qu'une tasse ou un récipient y soit fixé.

## **ENTRETIEN DU JOINT**

- Chaque lame d'extracteur comprend un joint en silicone qui crée un joint étanche à l'air lorsqu'il est tourné sur les tasses. Avant et après chaque utilisation, vérifiez le joint pour vous assurer qu'il est bien en

place dans la lame de l'extracteur. N'essayez jamais de retirer le joint de la lame.

- Toute tentative de retrait du joint peut endommager de façon permanente la configuration de la lame et provoquer des fuites. Cessez d'utiliser la lame d'extraction, si un joint se détache ou est endommagé et contactez le service client.

## SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- N'utilisez pas ce produit dans des endroits où les spécifications électriques ou les types de prises sont différents. N'utilisez pas d'adaptateur de prise ou de convertisseur de tension, car ils peuvent provoquer un court-circuit électrique, un incendie, un choc électrique, des blessures ou endommager le produit.
- N'utilisez pas d'accessoires autres que ceux fournis pour votre NutriBullet Baby<sup>®</sup>, y compris des bocaux à conserves, car ils pourraient provoquer un incendie, un choc électrique, des blessures ou des dommages au produit et annuleraient la garantie du produit.
- Pour éviter tout risque de choc électrique, n'immergez jamais le câble, la prise ou la base moteur dans l'eau ou tout autre liquide.
- **DÉBRANCHEZ** toujours le NutriBullet Baby<sup>®</sup> lorsqu'il n'est pas utilisé ou **AVANT** de l'assembler, de le démonter, de changer les accessoires ou de le nettoyer. N'essayez pas de manipuler le NutriBullet Baby<sup>®</sup> tant que toutes les pièces n'ont pas cessé de bouger.
- Ne laissez pas le câble pendre le long du bord de la table ou du plan de travail. Ne

pas tirer, tordre ou endommager le câble d'alimentation. Ne laissez pas le câble toucher des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.

## NETTOYAGE DU NUTRIBULLET BABY<sup>®</sup>

- Le nettoyage du NutriBullet Baby<sup>®</sup> est facile. Placez simplement toutes les pièces (à l'exception de la base moteur) sur le **PANIER SUPÉRIEUR** du lave-vaisselle ou lavez les à la main avec de l'eau chaude savonneuse et rincez les.
- N'exposez pas la lame de l'extracteur et les autres pièces en plastique à des changements de température extrêmes et rapides, comme la stérilisation dans l'eau bouillante ou à la vapeur, car cela pourrait déformer ou endommager le plastique.
- **N'ESSAYEZ PAS** de retirer l'anneau d'étanchéité lors du lavage des lames.

## NETTOYAGE DU NUTRIBULLET BABY<sup>®</sup> BASE MOTEUR

La base moteur ne nécessite généralement pas beaucoup de nettoyage, mais des liquides peuvent s'infiltrer dans la base et les boutons de l'activateur si les tasses et les lames ne sont pas bien fermées pendant le mélange.

**Comment nettoyer la base moteur :**

- **ÉTAPE 1 : DÉBRANCHEZ** la base moteur.
- **ÉTAPE 2 :** utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur de la base moteur.
- N'immergez jamais la base moteur dans l'eau et ne la mettez pas au lave-vaisselle. Débranchez toujours l'appareil avant de le nettoyer.

## **NETTOYAGE TENACE**

- Pour détacher les ingrédients secs et collés des tasses du NutriBullet Baby<sup>®</sup>, remplissez la tasse à moitié avec de l'eau savonneuse, faites tourner la lame et mixez sur la base moteur pendant 10 à 20 secondes. Dévissez la lame, videz l'eau, puis frottez légèrement et rincez pour éliminer les débris résiduels.

Conservez ces instructions !



# Sommaire.

- 11 Le système NutriBullet Baby®**
- 12 Avantages**
- 15 Ce que vous obtenez**
- 16 Utilisation du NutriBullet Baby®**
  - 19 Préparation de mélanges
- 20 Les 3 étapes de l'alimentation du bébé**
- 22 De quoi ai-je besoin ?**
- 24 Alerte aux allergies**
- 29 Étape 1**
  - 34 Alimentation du bébé
  - 36 Recettes de purée à 1 ingrédient
  - 42 Recettes de purée combinée
- 49 Étape 2**
  - 52 Recettes de texture savoureuse
- 59 Étape 3**
  - 62 Recettes pour 1 an et plus
- 71 Recettes pour maman**
- 79 Références**





# Le système NutriBullet Baby®.

S'occuper d'un nourrisson peut être un défi. Le NutriBullet Baby® est conçu pour vous faciliter la vie. Cette machine efficace crée rapidement et facilement des aliments maison frais et abordables pour votre bébé à partir d'ingrédients sains, avec des composants spécifiques pour le mixage, le stockage et le rangement.

## Une nourriture pour bébé, faite avec amour.

En préparant les aliments de votre bébé à partir de zéro avec le NutriBullet Baby®, vous avez le contrôle total de la composition de chaque repas, ce qui permet à votre enfant de bénéficier d'une meilleure alimentation pour une fraction du coût des purées pré-conditionnées. Le NutriBullet Baby® vous permet de préparer plusieurs saveurs de délicieux aliments pour bébés, sans conservateur, en moins de temps qu'il n'en faut pour aller acheter un petit pot au magasin. En résumé, ce système vous permet de gagner du temps et de l'argent tout en optimisant la qualité de l'alimentation de votre bébé. Comment ne pas aimer ?

# Des avantages.

## Simple. Sain. Nutritif.

Les ingrédients des aliments pour bébés faits maison sont ceux que vous connaissez : des aliments dont vous pouvez prononcer le nom et qui sont exempts de conservateurs, de stabilisants et de colorants. Les purées NutriBullet Baby® étant fabriquées sans additifs, elles doivent être consommées fraîches dans les 2 jours, ou congelées et consommées dans les 3 mois.



### La nourriture fraîche pour bébé.

Préparez des aliments frais et délicieux avec des ingrédients sains. Vous contrôlez exactement ce qu'il y a dans le produit - aucun stabilisateur, conservateur ou exhausteur de goût caché n'est nécessaire.



### Se nettoie comme dans un rêve.

Moins de désordre, moins de stress. Tous les composants vont au lave-vaisselle pour un nettoyage rapide et facile.



### Rapide et facile.

En tant que parent, vous n'avez pas une minute à perdre ; c'est pourquoi le NutriBullet Baby® ne prend que quelques secondes. Il suffit d'ajouter les ingrédients, de mixer et de servir. C'est aussi simple que ça.



### Économisez de l'argent.

Préparez des aliments plus frais à une fraction du coût ! Lorsque vous achetez des aliments pour bébés pré-conditionnés, vous ne payez pas seulement les ingrédients qu'ils contiennent, mais aussi les matériaux, les ressources et les employés nécessaires pour produire, stocker, distribuer, commercialiser et vendre ces aliments. Lorsque vous préparez



vos propres nourritures, vous n'avez pas besoin d'acheter que les ingrédients. Le coût est nettement inférieur et la qualité bien meilleure. C'est du gagnant-gagnant.

### **Pour commencer.**

Le système NutriBullet Baby® est bien plus qu'un simple robot de cuisine pour bébé. Ce guide de recettes rassemble en un seul guide pratique les informations dont les nouveaux parents et les personnes en charge ont besoin et qu'ils souhaitent le plus. Le coût est nettement inférieur et la qualité bien meilleure. Les caractéristiques comprennent une liste des allergies alimentaires,

un résumé de quand et comment introduire des aliments complets, et de multiples recettes adaptées à l'âge de votre bébé pour vous guider tout au long des deux premières années de son développement.

**Nous sommes là pour vous et nous nous investissons pour vous aider à élever un enfant qui mange sainement !**



# Ce que vous obtenez.



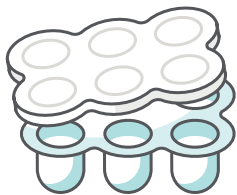
un bol mélangeur  
de 3 pièces



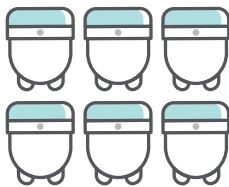
une base moteur



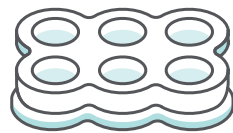
une lame  
d'extracteur



un plateau de  
congélation easy-  
pop avec couvercle



6 tasses de  
conservation à  
dateur



un plateau anti-  
basculement



une petite tasse



un couvercle  
hermétique stay-  
fresh

# Utilisation du NutriBullet Baby®.

## Utilisation du bol mélangeur.



1 Tournez la **lame de l'extracteur** sur le **bol mélangeur** en vous assurant qu'il est scellé.



2 Retirez le **couvercle du bol mélangeur**, ajoutez le liquide de votre choix et les aliments complètement refroidis, en vous assurant que les peaux, les noyaux, les noyaux ou les tiges ont été retirés. Ne pas dépasser la ligne MAX.



3 Remettez le **couvercle** sur le **bol mélangeur** et placez l'ensemble du bol mélangeur sur la **base moteur**. Appuyez et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour engager le moteur. Mixez jusqu'à ce que la nourriture atteigne la consistance désirée.



4 Tournez l'ensemble du bol mélangeur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour désengager le moteur et soulevez-le de la base moteur. Versez la purée dans un bol et dégustez-la immédiatement ou conservez-la pour plus tard.



## Utilisation de la tasse courte.

1



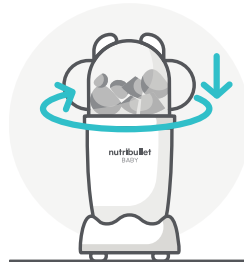
Ajoutez le liquide de votre choix et les aliments complètement refroidis dans la **petite tasse**, en vous assurant que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés. Ne pas dépasser la ligne MAX.

2



Tournez la **lame de l'extracteur** sur la **petite tasse** en veillant à ce qu'elle soit scellée.

3



Placez l'assemblage de la **petite tasse** sur la **base moteur**. Appuyez et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour engager le moteur. Mixez jusqu'à ce que la nourriture atteigne la consistance désirée.

4



Tournez l'ensemble du **bol mélangeur** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour désengager le moteur et soulevez-le de la **base moteur**. Versez la purée dans un bol et dégustez-la immédiatement ou conservez-la pour plus tard.



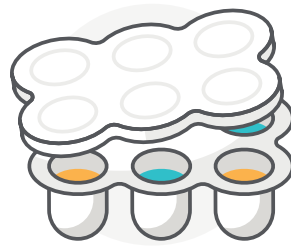
Ne mélangez **JAMAIS** des ingrédients ou de liquides chauds, gazéifiés ou effervescents dans une petite tasse scellée, car ils peuvent se pressuriser et entraîner des blessures.

## Le stockage.



### Stockage à court terme

Déposez la purée dans les tasses de conservation à dateur pour une conservation de courte durée au réfrigérateur.



### Stockage de longue durée

Versez la purée dans le plateau de congélation easy pop, fermez le couvercle et conservez au congélateur.



**REMARQUE :** les aliments réfrigérés doivent être consommés dans les 2 jours.  
Les aliments congelés se conservent jusqu'à 3 mois.



# Préparation de mélanges.

C'est maintenant que vous pouvez vraiment profiter de tout ce que le NutriBullet Baby® a à offrir et préparer plusieurs saveurs de repas frais pour bébé en quelques minutes ! **Voici comment procéder :**

**1** Choisissez votre menu hebdomadaire en fonction des aliments que votre bébé tolère déjà et des nouveaux aliments que vous allez lui proposer. Faites bouillir et cuire à la vapeur tous les aliments tolérés ensemble afin qu'ils cuisent en même temps. Les nouveaux aliments doivent être préparés séparément pour éviter toute contamination croisée en cas de réaction allergique.

**2** Pendant que les ingrédients les plus durs cuisent, réduisez en purée les ingrédients qui ne nécessitent pas de cuisson comme la banane, l'avocat, la pastèque. Veillez à laver, épilucher, épépiner et évider vos fruits et légumes en conséquence et laver votre bol mélangeur entre les mélanges. Laissez les ingrédients cuits refroidir complètement, puis mixez-les avec du liquide (lait maternel, lait maternisé ou eau) jusqu'à obtenir la texture et la consistance souhaitées.

**3** Réfrigérez les aliments que vous prévoyez de servir dans les deux prochains jours soit

dans la petite tasse ou dans les godets de stockage. Utilisez le cadran de date pour suivre la date de préparation. Utilisez le plateau de congélation Easy-Pop pour congeler les purées jusqu'à 3 mois.

**Vérifiez le joint d'étanchéité avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est bien en place dans la lame de l'extracteur. Toute tentative de retrait du joint peut endommager de façon permanente la configuration de la lame et provoquer des fuites. Si, avec le temps, un joint se détache ou est endommagé, veuillez contacter le service client pour obtenir une lame d'extracteur de rechange.**

**Ne faites pas tourner le moteur pendant plus d'une minute à la fois, car cela peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et pressuriser les ingrédients par la friction des lames rotatives, ce qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base moteur et laissez refroidir quelques heures avant de renouveler l'utilisation. Votre NutriBullet Baby® est équipé d'un disjoncteur thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. La base moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique se refroidira.**

# Les 3 étapes de l'alimentation du bébé.

## Étape 1

Des purées parfaites :  
6-8 mois



La 1ère étape présente à votre bébé une série de purées lisses et fines pour habituer son développement à une alimentation solide. La plupart des bébés commencent cette étape entre 6 et 8 mois, mais ils peuvent être prêts dès 4 mois ou jusqu'à 10 mois.

Si vous décidez d'introduire des aliments solides avant l'âge de 6 mois, nous vous suggérons de consulter votre pédiatre et de vous assurer que votre bébé présente les signes détaillés ci-dessous.

Les signes que votre bébé est prêt à passer à l'étape 1 sont les suivants :

- Le bébé pèse au moins 6 kg et/ou a doublé son poids de naissance.
- Le bébé peut s'asseoir en position verticale avec un soutien et a la capacité de se « pencher » pour obtenir plus de nourriture.
- Le bébé a un bon contrôle de la tête.
- Le bébé peut se retourner pour signifier que le repas est terminé.
- Le bébé ne pousse pas les aliments vers l'extérieur avec sa langue (réflexe d'extrusion), et il peut déplacer les aliments vers l'arrière de la bouche et les avaler.

[1, 2, 3, 4]

! Comme chaque bébé se développe différemment, il est important d'en parler d'abord à votre pédiatre, afin de pouvoir prendre les bonnes décisions sur les aliments qui conviennent à votre bébé lors de son stade de développement. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.

## Étape 2

**Textures savoureuses :  
9-12 mois**



Au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe ses capacités de déglutition, il aura faim et s'intéressera davantage à la nourriture. À ce stade, votre bébé peut être prêt à essayer presque tout, alors soyez créatif !

N'oubliez pas de toujours suivre l'exemple de votre bébé lorsque vous introduisez de nouveaux aliments. Soyez délicat et ne forcez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas. Si cela ne se passe pas bien, faites simplement une pause et réessayez dans une semaine. L'auto-alimentation constitue une part importante de la deuxième étape. C'est donc à ce stade que vous pouvez commencer à lui proposer des aliments à manger avec les doigts adaptés à son âge, à le laisser tenir sa cuillère et à lui servir des aliments plus épais dans un bol.

## Étape 3

**Mini-repas : 12+ mois**



La troisième étape élargit la liste des aliments adaptés au développement de votre bébé. Pour éviter les habitudes alimentaires difficiles, continuez à proposer une grande variété de textures et de saveurs. Si un aliment en particulier est rejeté ou ignoré, n'arrêtez pas de le servir à votre enfant. Le fait d'inclure régulièrement un nouveau type d'aliment dans l'assiette de votre enfant le rendra plus familier et réduira l'anxiété entourant l'heure du repas. Il faut en moyenne 5 à 10 portions répétées pour que la plupart des nourrissons commencent à aimer un nouvel aliment, donc avec de la répétitivité et de la patience, votre enfant est susceptible d'élargir son palais.

# De quoi ai-je besoin ?

## Cuiseur vapeur ou casseroles en acier inoxydable avec panier vapeur.

À l'exception des aliments naturellement mous comme les bananes et les avocats, la plupart des aliments doivent être cuits à la vapeur avant d'être réduits en purée. Si vous n'en possédez pas déjà un, procurez-vous un panier vapeur pour votre cuisine.

## Siège pour bébé ou chaise haute légèrement inclinable.

Chaque famille a des besoins uniques, il est donc important de trouver une chaise haute qui convienne à la vôtre, qu'il s'agisse d'une chaise à sangle qui se fixe à n'importe quelle chaise de salle à manger ou d'une chaise haute plus haute, à hauteur des yeux. **Quel que soit votre choix, la sûreté et la sécurité sont toujours vos premières priorités lorsque vous nourrissez votre bébé.**

## Tapis de sol ou tapis anti-éclaboussures.

Lorsqu'il s'agit de nourrir votre bébé, attendez-vous à l'inattendu et soyez prêt. **La purée volante est courante lorsque votre bébé commence à manger des aliments.** Pour minimiser les déchets, recouvrez votre sol d'un tapis de sol ou d'un tapis anti-

éclaboussures. C'est un nettoyage beaucoup plus facile que de nettoyer la cuisine au jet d'eau !

## Bavoirs en plastique avec de grandes poches pour récupérer les aliments et les gouttes.

Les ingrédients humides s'infiltrant souvent à travers les bavoirs en tissu et dans les vêtements de votre bébé. Pour une meilleure protection contre les déversements, **essayez les bavoirs en plastique ou en silicone résistant à l'eau**, qui retiennent les éclaboussures et les morceaux sans les absorber.

## Ustensiles adaptés aux bébés.

Pour nourrir votre bébé en toute sécurité, il est important d'avoir les bons ustensiles. Assurez-vous que tous les ustensiles, assiettes et bols sont sans bisphénol A et sans phtalates. **Les cuillères et fourchettes pour bébé doivent être en silicone, en bambou, en bois naturel ou en acier inoxydable, et être équipées d'un manche à prise souple.** Si vous servez des aliments chauds, veillez à tester la nourriture pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude pour votre bébé et ainsi éviter de lui brûler la bouche. Assurez-vous que les bols et les assiettes sont équipés d'un fond aspirant pour éviter que les purées ne volent !



# Alerte aux allergies.

Les allergies sont fréquentes chez les nourrissons et les enfants. Une allergie alimentaire se produit lorsque le système immunitaire de l'organisme réagit à un certain aliment comme s'il était dangereux ou nocif, déclenchant des symptômes qui varient de légers à graves (voir Signes d'une réaction allergique page 23). Si les allergies au lait, aux œufs, au soja et au blé disparaissent souvent avec l'âge, les allergies aux arachides, aux fruits à coque, au poisson et aux crustacés sont plus susceptibles d'être permanentes [5].

**Certains aliments peuvent provoquer une réaction allergique chez les bébés.** Il est donc recommandé de rester vigilant au moins pendant la première année d'alimentation. Les directives actuelles recommandent d'introduire les aliments allergènes lorsque votre bébé commence à consommer des aliments en purée (~6 mois). Il a été démontré que le fait de retarder l'introduction de ces aliments peut en fait augmenter le risque de développer une allergie alimentaire chez l'enfant. N'oubliez pas qu'un enfant peut développer une réaction allergique à tout moment, même après une première exposition. Les bébés doivent être surveillés en permanence car ils sont exposés à de nouveaux aliments au cours de ces premières étapes.

Il est également important de se rappeler que chaque bébé est différent. Tenez compte des antécédents de votre famille en matière de réactions allergiques aux aliments, car cela peut jouer un rôle. **Il est essentiel de consulter votre pédiatre avant d'introduire tout aliment, en particulier ceux qui sont connus pour provoquer des réactions allergiques.**

**Nous vous recommandons d'introduire les nouveaux aliments un par un et plus tôt dans la journée,** afin de pouvoir contacter votre pédiatre pendant les heures de bureau en cas de réaction allergique.

## Introduire des aliments hautement allergènes.

Veillez noter que la décision d'introduire des aliments hautement allergènes est une décision personnelle à prendre en consultation avec votre pédiatre. Si votre enfant présente déjà des signes d'allergie alimentaire ou si l'un de ses frères et sœurs est allergique aux arachides [6], votre pédiatre peut vous orienter vers un allergologue pour des tests et des conseils personnalisés.

## Les principaux allergènes alimentaires :

- le lait de vache
- l'œuf
- le soja
- le blé
- les arachides
- les noix de cajou
- le poisson
- les mollusques et crustacés

# Les signes d'une réaction allergique.

## Réactions légères à modérées

Plus facile à identifier chez les enfants et les adultes qui peuvent exprimer verbalement ce qui ne va pas. **Plus difficile à identifier chez les nourrissons.**

### À SURVEILLER :

- urticaire ou lésions cutanées
- gonflement des lèvres, du visage ou des yeux
- picotement de la bouche
- douleurs abdominales ou vomissements

## Réactions sévères

- Elles peuvent être mortelles et nécessitent une attention médicale immédiate. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN - NE TARDEZ PAS À LE FAIRE.** N'oubliez pas que ces symptômes sont difficiles à identifier chez n'importe qui, en particulier chez les nourrissons et les enfants. Soyez donc vigilant lorsque vous proposez de nouveaux aliments à votre enfant [7, 8, 9].

### À SURVEILLER :

- respiration difficile/bruyante
- gonflement de la langue
- gonflement ou serrement de la gorge
- difficulté à parler et/ou voix rauque
- respiration sifflante ou toux persistante
- vertiges ou effondrements persistants
- peau pâle, mouvements désordonnés



**REMARQUE :** même une petite réaction allergique peut être le premier signe d'une réaction grave. Veuillez appeler votre pédiatre pour tout signe de réaction allergique !



**REMARQUE :** veillez à confirmer le diagnostic d'une allergie alimentaire auprès de votre pédiatre afin d'éviter toute restriction alimentaire inutile pour vous et votre bébé.

# L'intolérance alimentaire.

L'intolérance alimentaire est parfois confondue avec une allergie alimentaire car elle peut présenter des symptômes similaires, tels que des vomissements, des douleurs abdominales et des diarrhées. **Alors que les allergies alimentaires** sont des réactions immunitaires aux protéines présentes dans des aliments comme le lait, les noix et le poisson, **les intolérances alimentaires** sont une réaction à l'incapacité de l'organisme à digérer un certain type d'aliment.

Les gens sont plus susceptibles d'être **intolérants au lactose** présent dans les produits laitiers. Selon les National Institutes of Health, la plupart des gens sont intolérants au lactose : 95 % des Asiatiques, 60 à 80 % des Afro-Américains, 80-100 % des Indiens d'Amérique et 50-80 % des Latinos. [10].

Bien que l'intolérance alimentaire et les symptômes qui y sont associés ne soient pas aussi dangereux que les allergies alimentaires, il est important d'examiner tout symptôme avec votre pédiatre et de fournir à votre enfant l'attention médicale dont il a besoin.

- Les nourrissons sont plus exposés aux maladies d'origine alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes en bonne santé. Il est essentiel d'adhérer aux pratiques de sécurité alimentaire.
  - Lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison, la propreté est extrêmement importante. Utilisez toujours des mains propres, des ustensiles de cuisine, des surfaces de préparation et des casseroles propres, etc. lorsque vous préparez des aliments faits maison pour bébés.
  - Veillez à ce que les aliments cuits à la vapeur ou chauffés soient complètement refroidis et que les peaux, les noyaux, les noyaux ou les tiges soient retirés avant de les ajouter dans la petite tasse ou bol mélangeur.
- Pour plus de conseils en matière de sécurité alimentaire, veuillez consulter le document Food Safety for Moms-to-Be de la FDA. [11]



**REMARQUE : les informations contenues dans notre guide ne remplacent pas les soins habituels donnés aux bébés. En ce qui concerne la sécurité alimentaire, la nutrition et l'alimentation de votre enfant, consultez toujours votre pédiatre.**



## Ce qu'il faut éviter.

### Risques d'étouffement

- les légumes crus et durs
- les gros morceaux de fruits
- les aliments collants ou durs (pop-corn, marshmallows, bonbons durs, etc.)
- les noix entières, petites et grosses

### Bactéries et spores nocives

- Les produits laitiers non pasteurisés ne sont pas traités pour tuer les bactéries nocives et sont donc dangereux pour les systèmes immunitaires immatures.
- Le miel contient des spores qui peuvent provoquer le botulisme, une maladie rare et extrêmement grave, pour un système digestif immature.

### Les aliments en conserve qui sont...

- périmés
- sans étiquette
- bosselés, rouillés, bombés ou qui fuient

### Ingrédients ajoutés

- le sel ou le sucre



**REMARQUE :** selon l'Académie américaine de pédiatrie, « Essayez d'éviter d'introduire les jus de fruits avant que l'enfant ne soit un tout-petit. Si l'on commence à donner du jus de fruit, attendez d'avoir 6 à 9 mois et limitez la consommation à 4-6 onces. Éviter l'introduction de boissons sucrées. » [11]



# Étape 1.

## Des purées parfaites : 6-8 mois

**Mixez finement les légumes et les fruits pour obtenir des purées nutritives et saines - la première initiation de votre bébé à la nourriture solide.**

**REMARQUE :** pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à une cuillère à soupe ; pour obtenir une purée plus fine, ajoutez une cuillère à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

## **L'étape 1 durera 6 à 8 semaines.**

L'étape 1 introduit des purées très simples et fines ne contenant pas plus de deux ingrédients. Les nouveaux aliments doivent être introduits selon un calendrier de quatre jours, ce qui signifie que vous introduisez un nouvel aliment à la fois, tous les quatre jours. Il s'agit d'un élément essentiel pour suivre toute réaction allergique à un aliment particulier.

### **Introduction des saveurs**

Le premier repas « consistant » de bébé sera en fait une fine purée à un seul ingrédient. Pour obtenir une purée à la bonne consistance, réduisez les aliments en purée avec du lait maternel, du lait maternisé ou de l'eau.

### **La règle des « 4 jours d'attente »**

Lorsque vous introduisez de nouveaux aliments, il est très important de suivre la règle des « jours d'attente » : introduisez les nouveaux aliments un par un, pendant quatre jours d'affilée. Par exemple, si votre bébé a goûté aux avocats le lundi, attendez le vendredi pour introduire les patates douces. De cette façon, en cas de réactions étranges, d'éruptions cutanées ou de flatulences, vous pourrez associer l'aliment

incriminé. N'introduisez de nouveaux aliments que le matin ou en début d'après-midi, au cas où vous devriez contacter votre pédiatre. Vous pouvez combiner un nouvel aliment avec tout autre aliment que votre bébé tolère déjà.

### **Épaissir la consistance au cours de la première étape.**

À mesure que votre bébé se familiarise avec l'alimentation, épaississez progressivement la consistance de ses aliments en les mélangeant avec moins de liquide (lait maternel, préparation pour nourrissons ou eau). Laissez votre bébé montrer le chemin.

**Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées sur les aliments appropriés, spécifiquement pour votre bébé. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.**

# La première purée de bébé !

Consistance de la purée : fine et lisse, assez pour couler de la cuillère

Le jour est venu, mais comment choisir ce qui sera le tout premier aliment solide que votre bébé mangera ? Ne vous inquiétez pas ! Si vous le souhaitez, fermez les yeux et dirigez-vous sur cette page pour choisir le premier aliment. Le tout premier « repas » ne sera probablement pas plus qu'une cuillerée.

## Quelques idées d'aliments pour le premier repas de votre bébé :

- la courge poivrée
- la pomme
- l'avocat
- la banane
- les céréales de riz brun
- la courge butternut
- la poire
- les carottes
- les petits pois
- la patate douce
- les céréales de riz blanc
- l'igname



## Semaine 1.

Pendant la première semaine, vous continuerez à donner à votre bébé un aliment par jour en association avec du lait maternel ou du lait maternisé. Après 2 jours, veillez à retirer les portions des jours 3 et 4 du congélateur et à les placer au réfrigérateur pour les décongeler. Le quatrième jour, retirez les portions des jours 5 et 6 du congélateur et placez-les au réfrigérateur pour les décongeler.

### Préparer la bonne quantité de nourriture pour la semaine 1.

Pour éviter de gaspiller de la nourriture, remplissez 3-4 gobelets de stockage à cadran à moitié avec le premier aliment et remplissez le plateau de congélation Easy Pop avec le deuxième aliment. Réfrigérez les tasses de conservation et congelez le plateau de congélation, vous serez ainsi prêt à partir toute la semaine !

**Rappel de conservation :** les



**Saveur n°1 :**  
réfrigérateur

**Saveur n°2 :**  
congélateur

aliments frais se conservent au réfrigérateur pendant 2-3 jours selon les directives de la sécurité alimentaire de l'USDA [12]. Les aliments congelés se conservent environ 3 mois. Même si l'aliment a changé de couleur ou a bruni, il peut encore être consommé sans danger s'il est consommé dans le délai recommandé. La congélation immédiate des purées après leur préparation permet de réduire le brunissement.

## Semaine 2.

Pour la deuxième semaine, vous pouvez proposer un troisième aliment, mais en respectant le calendrier de la règle des « 4 jours d'attente ». Commencez à proposer un peu plus de nourriture qu'au cours de la première semaine ; nous recommandons une demi-portion de NutriBullet Baby® une fois par jour. Surveillez toujours les signes de votre bébé qui vous indiquent que l'heure du repas est terminée.

## Aller de l'avant.

En fonction de l'âge de votre bébé au moment du premier repas, vous pouvez envisager de consommer rapidement deux portions par jour. Suivez leur exemple.



**ATTENTION ! Ne conservez pas les restes qui ont été en contact avec une cuillère ou un ustensile utilisé. Les germes de la cuillère peuvent facilement contaminer le reste de la nourriture. Si vous pensez que votre bébé ne consommera pas tout le contenu d'une tasse de conservation, prenez simplement ce dont vous avez besoin dans la tasse avec un ustensile propre, refermez le couvercle et gardez le reste pour plus tard.**



**ATTENTION : ne remplissez pas le bac de congélation à plus de 3/4 pour éviter les brûlures de congélation et les fuites. Assurez-vous que tous les côtés du couvercle du bac de congélation sont bien enclenchés et scellés pour éviter les brûlures de congélation.**

# Nourrir le bébé.

Vous êtes officiellement prêt à commencer à introduire les purées. Voici quelques conseils pour une transition en douceur :

- 1 Proposez le premier repas à un moment où votre bébé n'a pas trop faim. Nourrissez d'abord votre bébé avec du lait maternel ou du lait en poudre, mais arrêtez-vous avant qu'il ne soit rassasié. Introduisez ensuite la purée immédiatement après ou attendez jusqu'à 2 heures.
- 2 Proposez le premier repas en début de journée (matin ou après-midi) au cas où votre bébé aurait une réaction comme des gaz ou des coliques.
- 3 Proposez les aliments à température ambiante ou légèrement réchauffés. (environ 37,06 °C). Ne réchauffez pas les aliments au micro-ondes, car cela crée des poches de chaleur.
- 4 Placez un tout petit peu de nourriture sur la cuillère et mettez-en sur les lèvres de votre bébé. Placez ensuite la cuillère sur la lèvre inférieure et faites-la glisser doucement dans la bouche de votre bébé. Cela peut amener la langue de votre bébé à repousser la nourriture. Si c'est le cas,

utilisez la cuillère pour racler la nourriture sur la zone du menton et essayez à nouveau de la mettre dans la bouche de votre bébé. Si la langue continue de repousser la nourriture, ne vous inquiétez pas.

Ne forcez jamais votre bébé à manger. Si le premier repas ne se passe pas bien, réessayez quelques jours plus tard.

## La fin du repas

Votre bébé montrera des signes que l'heure du repas est terminée en se penchant en arrière sur la chaise, en se détournant de la nourriture, en jouant avec la cuillère ou en refusant de manger la prochaine bouchée. S'il reste de la nourriture, jetez-la. Ne forcez pas votre bébé à continuer à manger lorsqu'il est rassasié. Jetez les restes qui ont été en contact avec la bouche de votre bébé ou avec la cuillère.

**Vous avez réussi !  
Félicitations !**







# Purées à 1 ingrédient.



# Purée de banane.

## POUR ENVIRON 85 GRAMMES

Souvent considérée comme le meilleur aliment solide à introduire chez les bébés, la banane est un aliment savoureux et à faible risque d'allergie.

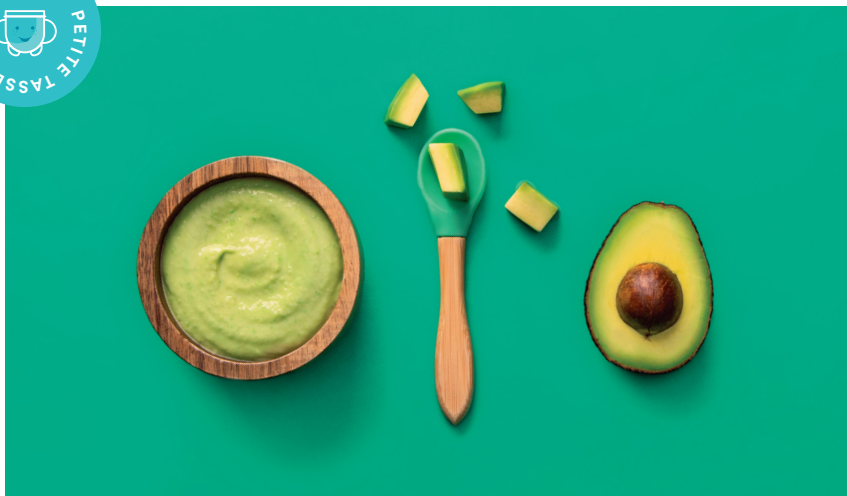


10 secondes

- 1 **BANANE MOYENNE,  
COUPÉE EN  
MORCEAUX**
  - 2 **CUILLÈRES À SOUPE  
DE LAIT MATERNEL,  
DE LAIT MATERNISÉ  
OU D'EAU**
- 1 Ajoutez les ingrédients dans la petite tasse. Ne pas dépasser la ligne MAX.
  - 2 Mélangez pour obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Bien que vous ayez peut-être entendu dire qu'il est préférable d'introduire les légumes dans l'alimentation de votre enfant avant les fruits, les bébés ont une tendance naturelle à préférer les aliments sucrés et l'ordre d'introduction des aliments n'y changera rien.



# La purée d'avocat.

## POUR ENVIRON 130 GRAMMES

Riches en vitamines, en minéraux et en graisses monoinsaturées saines, les avocats crémeux sont l'une des grandes réussites de la nature.



15 secondes

- 1 AVOCAT DE PETITE TAILLE**
  - 1/4 CUILLÈRE À CAFÉ DE JUS DE CITRON (FACULTATIF, POUR EMPÊCHER LE BRUNISSEMENT)**
  - 3 CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT MATERNEL, DE PRÉPARATION POUR NOURRISSON OU D'EAU**
- 1 Ajoutez les ingrédients liquides la petite tasse. Ne pas dépasser la ligne MAX.
  - 2 Mélangez pour obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE PRO

L'avocat n'est pas tout à fait mûr ? Pour accélérer le processus de maturation, placez le fruit dans un sac en papier brun à côté d'une banane.



# Purée de patates douces.

## POUR ENVIRON 285 GRAMMES

Une seule de ces pommes de terre sucrées permet de préparer plusieurs portions de nourriture pour bébé en une seule fois, ce qui vous fait gagner un temps précieux.



15 secondes

- 1 **PATATE DOUCE MOYENNE, ÉPLUCHÉE (À LA VAPEUR OU BOUILLIE)**
- 2 Ajoutez la patate douce cuite à la vapeur et bien refroidie ainsi que le liquide dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 3 **CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT MATERNEL, DE PRÉPARATION POUR NOURRISSON OU D'EAU**
- 2 Mélangez pour obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE PRO

Évitez de conserver les patates douces non cuites dans le réfrigérateur. Conservez-les plutôt dans un récipient frais, sec et bien ventilé.



# Purée de poires.

## POUR ENVIRON 85 GRAMMES

Faites découvrir les poires à votre petit gastronome ! Que ce soit les variétés Anjou, Bartlett ou Bosc, les poires sont une excellente source de vitamine C et de fibres. Leur goût sucré les rend également très appréciées des petites papilles gustatives.



12 minutes

- 1 **POIRE MOYENNE, COUPÉE EN MORCEAUX (CUITE À LA VAPEUR)**
  - 2 **CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**
- 1 Ajoutez la poire cuite à la vapeur et bien refroidie ainsi que le liquide dans la petite tasse. Ne pas dépasser la ligne MAX.
  - 2 Mélangez pour obtenir la consistance désirée.



**Assurez-vous toujours que tout ingrédient cuit ou à la vapeur a bien refroidi avant de le mélanger dans la petite tasse scellée et la lame de l'extracteur !**

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Si vous êtes à court de temps (ou d'énergie !), les poires en conserve égouttées sont une bonne alternative aux poires fraîches cuites à la vapeur et refroidies. Veillez simplement à choisir une variété non sucrée et sans additif.



# Céréales de riz brun.

## POUR ENVIRON 340 GRAMMES

Les céréales sont un aliment classique d'initiation pour les bébés. Nous aimons utiliser du riz brun car c'est une céréale complète et une source naturelle de fibres.



**20 minutes**

**½ TASSE DE RIZ BRUN, NON CUIT**

**1½ TASSE DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

La céréale de riz brun moulu constitue un excellent premier aliment. Elle se combine également bien avec d'autres purées de fruits et de légumes (voir la page 42 pour la purée de haricots verts et de riz).

- 1 Ajoutez ½ tasse de riz brun non cuit dans le bol mélangeur et mixez pendant 45 secondes pour obtenir une poudre fine.
- 2 Ajoutez le riz brun moulu et 1 ½ tasse de lait maternel, de lait maternisé ou d'eau dans une casserole et remuez.
- 3 Portez la casserole à ébullition et laissez mijoter (à feu doux) pendant 15 minutes.
- 4 Vérifiez la consistance de la céréale de riz brun. Pour fluidifier, ajoutez plus de liquide.



**Laissez toujours refroidir les aliments avant de les donner au bébé.**



# Purées combinées.

Pour ajouter plus de nutrition (et de sophistication) au repas de votre bébé, mélangez un deuxième ingrédient à ses purées de fruits ou de légumes. N'hésitez pas à combiner tous les aliments que vous savez que votre bébé tolère. Utilisez toujours la règle des « 4 jours d'attente » lorsque vous introduisez de nouveaux aliments.





# Purée de poires et de flocons d'avoine.

## POUR ENVIRON 225 GRAMMES

Les flocons d'avoine doux et réconfortants se combinent bien avec une variété de purées de fruits et de légumes.



60 secondes

- 1 TASSE **DE POIRE À LA VAPEUR, PELÉE ET ÉGRAPPÉE, REFROIDIE**
- ½ TASSE **DE FLOCONS D'AVOINE CUIITS ET REFROIDIS**
- 2 **CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

- 1 Ajoutez la poire cuite à la vapeur et bien refroidie, ¼ de tasse d'avoine et 2 cuillères à soupe de lait maternel, de préparation pour nourrissons ou d'eau dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils soient combinés puis ajoutez le ¼ de tasse d'avoine restant.
- 3 Mixez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance soit homogène.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Les pédiatres peuvent recommander d'ajouter de petites quantités de tofu, de yaourt nature et de fromage blanc à l'alimentation de votre bébé vers l'âge de 7 ou 8 mois. Consultez votre pédiatre pour savoir si ces aliments conviennent ou non à votre enfant. Comme pour tous les nouveaux aliments, suivez la règle des « 4 jours d'attente ».



## Purée de haricots verts et de riz.

### POUR ENVIRON 185 GRAMMES

Combinez des haricots verts et du riz brun pour un plat classique dont les bébés raffolent.



**60 secondes**

- ½ TASSE **DE HARICOTS VERTS (CUITS À LA VAPEUR/BOUILLIS, REFROIDIS)**
- 1 TASSE **DE RIZ BRUN, CUIT**
- ¼ TASSE **DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**



**Laissez toujours refroidir les aliments avant de les donner au bébé.**

- 1 Ajouter les ingrédients bien refroidis dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Au fur et à mesure que votre bébé se développe, vous pouvez commencer à créer des purées avec un peu plus de texture. Pour obtenir la bonne consistance, il suffit d'ajouter un peu moins de liquide et de « battre » plusieurs fois en appuyant directement sur la tasse et en relâchant immédiatement. Si la nouvelle texture n'est pas agréable, il suffit de la mixer avec plus de liquide pour la rendre plus fine et plus lisse.



# Purée de fraises et de bananes.

## POUR ENVIRON 115 GRAMMES

La fraise et la banane sont un duo aussi emblématique que les petits pois et les carottes.



20 secondes

- 1 **BANANE MOYENNE, COUPÉE EN MORCEAUX**
  - 2 **FRAISES, EN DEUX**
- 1 Ajoutez les ingrédients dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
  - 2 Mélangez pour obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Pelez et coupez vos bananes trop mûres et conservez-les dans un sac de congélation réutilisable. Ils constituent un excellent complément aux smoothies pour adultes et peuvent être décongelés pour être utilisés ultérieurement dans les aliments pour bébés.



# Avocat et purée de pois.

## POUR ENVIRON 140 GRAMMES

Votre bébé dira bientôt « s'il te plaît » à l'avocat et aux petits pois. Étonnamment, 1/2 tasse de petits pois cuits contient 4 grammes de protéines végétales !



**20 secondes**

- 1/4 **D'AVOCAT ÉPLUCHÉ ET DÉNOYAUTÉ**
- 1/2 TASSE **DE PETITS POIS, ÉTUVÉS ET REFROIDIS**
- 1/2 TASSE **DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans la petite tasse. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mélangez pour obtenir la consistance désirée.



**Assurez-vous toujours que tout ingrédient cuit ou à la vapeur a bien refroidi avant de le mélanger dans la petite tasse scellée et la lame de l'extracteur !**



**Laissez toujours refroidir les aliments avant de les donner au bébé.**

### CONSEIL DE PRO

Lavez soigneusement les fruits et légumes frais (y compris ceux qui sont épluchés !) à l'eau courante propre. Lavez et séchez toujours les avocats avant de les couper en tranches.



# Purée de patates douces et de carottes.

## POUR ENVIRON 240 GRAMMES

En tête de liste des purées de légumes les plus populaires auprès des bébés, les carottes et les patates douces fournissent la vitamine A nécessaire à une peau et des tissus sains, ainsi qu'à une bonne vision.



60 secondes

- 1/2 TASSE **TASSE DE PATATE DOUCE, MOYENNE, PELÉE (CUITE À LA VAPEUR/BOUILLIE ET REFROIDIE)**
- 1/2 TASSE **DE CAROTTE ÉPLUCHÉE (CUITE À LA VAPEUR/BOUILLIE ET REFROIDIE)**
- 1/2 TASSE **DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes pour obtenir une consistance lisse.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Il est important que les bébés bénéficient d'un éventail d'aliments dans leur assiette. Par exemple, les aliments orange, verts et rouges offrent tous des composés sains uniques qui sont bons pour les esprits et les corps en pleine croissance.



# Étape 2.

## Textures savoureuses : 9-12 mois

S'ajuste facilement pour faire des mélanges plus épais pour l'étape suivante de l'alimentation de votre bébé.

**REMARQUE :** pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à une cuillère à soupe ; pour obtenir une purée plus fine, ajoutez une cuillère à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

## **La deuxième étape signifie qu'il est temps d'épaissir un peu les choses.**

Commencez doucement en ajoutant du riz bien cuit, des flocons d'avoine ou de petits morceaux de pâtes dans les purées pour ajouter un peu de texture. Une fois que votre bébé s'est habitué à ces aliments plus épais, vous pouvez faire preuve de créativité dans vos combinaisons de saveurs pour l'aider à développer un palais mature.

Cette étape nécessite également l'introduction d'aliments plus consistants comme le poulet, la viande rouge et le fromage râpé. Maintenant que votre bébé dispose d'une liste beaucoup plus longue de saveurs parmi lesquelles il peut choisir, c'est une bonne idée de préparer à l'avance de grandes quantités de purées à ingrédient unique (voir la préparation par lots à la page 17). Ainsi, lorsqu'une recette demande du poulet, vous pouvez y ajouter une portion décongelée, sans cuisson supplémentaire. Cela vous fera gagner un temps de préparation incroyable qui vous permettra d'être créatif sans passer trop de temps dans la cuisine.

Enfin, la deuxième étape est un moment merveilleux et amusant pour commencer à introduire des aliments à manger avec les doigts, comme les céréales, les petits morceaux de fruits et les légumes cuits émincés.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de consulter votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées sur les aliments qui conviennent spécifiquement à votre bébé. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.







## Une pâte à tartiner aux baies et au chia.

avec du pain grillé en option ou mélangé à du yaourt pour un parfait.

### POUR ENVIRON 85 GRAMMES

La confiture de chia est un moyen délicieux d'offrir à votre enfant les bienfaits des baies et des acides gras oméga-3 sans sucre ajouté.



**30 secondes**

**¼ TASSE DE MYRTILLES**

**2 PETITES FRAISES, COUPÉES EN DEUX**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE GRAINES DE CHIA**

- 1 Ajoutez les baies, les fraises, puis les graines de chia dans la petite tasse. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que le tout soit mélangé.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

C'est le moment idéal pour encourager l'auto-alimentation de votre bébé. Le moment où il faut le faire varie pour chaque petit, mais la recommandation générale est d'introduire cette pratique dès que votre bébé peut s'asseoir en position verticale et porter les mains et d'autres objets à la bouche. Donnez à votre bébé une cuillère à l'heure du repas ou préparez des morceaux d'aliments faciles à saisir pour faciliter l'auto-alimentation.



# Poulet, riz brun, et soupe de carottes.

## POUR ENVIRON 225 GRAMMES

Réduisez en purée une petite portion de ce repas bien équilibré pour votre bébé et servez le mélange solide au reste de la famille !



**60 secondes**

¼

**DE CAROTTES  
(CUITES À LA  
VAPEUR OU  
BOUILLIES)**

\* utilisez un supplément de purée de patates douces et de carottes si vous en avez.

¼ TASSE

**DE POULET, CUIT  
ET HACHÉ EN  
LAMELLES**

¼ TASSE

**DE RIZ BRUN, CUIT**

¼ TASSE

**DE BOUILLON DE  
LÉGUMES, NON  
SALÉ**

- 1 Ajoutez d'abord le liquide puis ajoutez la carotte, le poulet et le riz complètement refroidis dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE PRO

Utilisez un thermomètre à viande pour faire cuire toutes les volailles jusqu'à une température interne d'au moins 74 °C pour tuer toutes les bactéries qui.



# Soupe de courge musquée et de lentilles.

## POUR ENVIRON 255 GRAMMES

Les légumineuses, comme les lentilles, regorgent de nutriments bénéfiques tels que des protéines végétales, des fibres, des vitamines, des minéraux et des substances phytochimiques. Associé à une courge butternut riche en nutriments, ce repas est un véritable concentré de nutrition.



**60 secondes**

- ½ TASSE DE COURGE BUTTERNUT EN CUBES (CUITE À LA VAPEUR OU BOUILLIE)**
- ½ TASSE DE LENTILLES, CUITE, REFROIDIE**
- ½ TASSE DE BOUILLON DE LÉGUMES, NON SALÉ**

- 1 Ajoutez d'abord le liquide, puis la courge et les lentilles bien refroidies dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

À ce stade, les purées plus épaisses sont meilleures pour votre bébé. Mais si votre enfant a du mal à avaler les aliments plus épais ou s'il continue à les rejeter, optez pour une purée plus fine et réessayez la semaine suivante.



# Soupe d'épinards et de pommes de terre.

## POUR ENVIRON 425 GRAMMES

Les épinards, un super aliment bien connu, sont associés à l'humble pomme de terre dans ce plat nourrissant.



**60 secondes**

**½ TASSE D'ÉPINARDS, CUIITS**

**1 TASSE DE POMMES DE TERRE (CUIITES À LA VAPEUR OU À L'EAU), ÉPLUCHÉES**

**1½ TASSE DE BOUILLON DE LÉGUMES, NON SALÉ**

- 1 Ajoutez la patate douce cuite à la vapeur et bien refroidie ainsi que le liquide dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Tous les aliments frais doivent être cuits sans ajout de sel ou d'assaisonnement pendant ces premières étapes. Les aliments transformés ayant tendance à être plus riches en sel et à contenir d'autres agents de conservation, il est recommandé de préparer des repas faits maison.



# Une pâte à tartiner aux haricots pour les enfants.

avec toast facultatif

## POUR ENVIRON 225 GRAMMES

L'houmous est un encas de choix pour les adultes, alors pourquoi ne pas offrir une variante simple à votre bébé ? Composé de haricots remplis de fibres et de graisses saines, il y a de quoi aimer cette variante du houmous aux haricots noirs.



60 secondes

- 1 **BOÎTE DE 425 GRAMMES DE HARICOTS NOIRS, SANS SEL AJOUTÉ, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS**
- 2 **CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**
- 1 **CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON**
- 1 Ajoutez les haricots, l'huile d'olive et le jus de citron dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Le sevrage dirigé par le bébé est une alternative à l'alimentation à la cuillère. Lorsque les bébés se nourrissent eux-mêmes, on pense que cela renforce leur confiance en eux et décourage les habitudes alimentaires difficiles. Soyez patient si la plupart des aliments ne parviennent pas dans la bouche de votre bébé. Rome ne s'est pas construite en un jour.



# Étape 3.

## Mini-repas | + 1 an

À ce stade, de petits morceaux de fruits et de légumes sont ajoutés au mélange, ce qui aide votre bébé à passer à la mastication d'aliments entiers.



## Quelle différence en un an !

À ce stade de son développement, les habitudes alimentaires de votre bébé se rapprochent de celles d'un adulte. Il est probable que votre bébé se nourrisse lui-même avec ses doigts et des ustensiles et qu'il exprime de plus en plus clairement ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas.

À ce stade, il est plus important que jamais de servir à votre bébé une variété de saveurs et de textures ; ce que vous lui présentez maintenant constituera la base de ses futures habitudes alimentaires.

Encouragez l'expérimentation en servant systématiquement une grande variété d'options de chaque groupe alimentaire. Même si les portions ne sont pas touchées, votre bébé se familiarisera avec les aliments que vous préparez et sera plus susceptible de les manger à l'avenir.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de consulter votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées sur les aliments qui conviennent spécifiquement à votre bébé. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.



# Un smoothie au yaourt vif et à la pêche.

## POUR ENVIRON 285 GRAMMES

Les smoothies, comme ce classique, sont un merveilleux véhicule pour les fruits et légumes riches en nutriments.



**60 secondes**

- 1/2 TASSE **DE YOGOURT, NATURE**
- 1/2 TASSE **DE PÊCHE, PELÉES, DÉNOYAUTÉES, COUPÉE EN MORCEAUX**
- 1/2 **BANANE, COUPÉE EN MORCEAUX**
- 2 **CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

- 1 Ajoutez le yaourt, la pêche, la banane et le liquide dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX.
- 2 Mixez pendant 30 secondes jusqu'à ce que tout soit combiné, puis remuez.
- 3 Mixez pendant encore 30 secondes jusqu'à obtenir la consistance désirée.

**REMARQUE :** pour obtenir une purée plus fine, ajoutez 1 cuillère à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Vous pouvez utiliser n'importe quelle combinaison de fruits dans un smoothie NutriBullet Baby®, et donc ajoutez une portion de n'importe quel fruit que vous avez mis dans le congélateur.

### CONSEIL DE PRO

Si votre bébé ne semble pas tolérer les produits laitiers, remplacez le yaourt nature par une alternative sans produits laitiers.

# Des macaronis au fromage et au chou-fleur.

## POUR ENVIRON 425 GRAMMES

Les macaronis au fromage deviendront inévitablement l'un des aliments préférés de votre enfant, alors pourquoi ne pas en profiter ? Faites infuser votre macaroni au fromage avec de la purée de chou-fleur pour lui donner un coup de pouce nutritionnel.



20 minutes

## PURÉE DE CHOU-FLEUR :

- 1/4 DE FLEURS DE CHOU-FLEUR, BOUILLIES/ÉTUVÉES ET CUITES
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT

## INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES :

- 1 TASSE DE FROMAGE CHEDDAR
- 1/4 TASSE DE FROMAGE RICOTTA
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE BEURRE, RAMOLLI
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE LAIT
- 1 1/2 TASSE DE NOUILLES DE MACARONI À GRAINS ENTIERS, CUITES ET REFROIDIES
- Utilisez des nouilles en forme d'étoile pour vous amuser davantage !
- 1/4 TASSE D'ÉPINARDS, FINEMENT HACHÉS (FACULTATIF)

1 Ajoutez les ingrédients de la purée de chou-fleur refroidie dans le bol mélangeur. Réduire en purée jusqu'à obtenir un résultat homogène.

2 Ajoutez les autres ingrédients dans le bol (sauf les nouilles) et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

3 Versez le mélange de fromage dans une casserole à feu moyen, en remuant doucement jusqu'à ce qu'il soit fondu et chaud de part en part.

4 Incorporez les nouilles de macaroni cuites et remuez jusqu'à ce que la sauce soit uniformément répartie. Ajoutez des épinards si vous le souhaitez.

### CONSEIL DE PRO

Préparez un supplément de purée de chou-fleur pour une délicieuse alternative à la purée de pommes de terre dont toute la famille raffolera.t.



**Laissez toujours refroidir les aliments avant de les donner au bébé.**

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Les légumes crucifères, comme le chou-fleur, ont un fort pouvoir anti-inflammatoire. Ajoutez d'autres aliments, tels que le brocoli, les choux de Bruxelles et le chou frisé, à l'alimentation de votre bébé.





# L'omelette végétarienne.

## POUR 3 PERSONNES

Les œufs brouillés classiques sont devenus un peu plus nutritifs grâce à l'ajout d'un tas de délicieux légumes. Les plats à base d'œufs comme celui-ci font un repas savoureux pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner, dont toute la famille raffolera.



10 minutes

- 1/4 **DE CAROTTE MOYENNE, BOUILLIE/À LA VAPEUR**
- 1/4 **DE COURGETTE MOYENNE, BOUILLIE OU CUITE À LA VAPEUR**
- 4 **TOMATES CERISES**
- 3 **ŒUFS, GRAND**
- 1/4 TASSE **DE FROMAGE CHEDDAR, RAPPÉ**
- 2 **CUILLÈRES À CAFÉ D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE**

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Dans le monde de la nutrition, les œufs sont considérés comme une protéine parfaite car ils contiennent tous les acides aminés essentiels et non essentiels dont votre corps a besoin.

### CONSEIL DE PRO

N'hésitez pas à utiliser les légumes que vous avez sous la main. Remplacez les courgettes par des brocolis, par exemple.

- 1 Ajoutez les légumes et les œufs dans le bol mélangeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle de taille moyenne à feu moyen.
- 3 Verser le mélange d'œufs dans la poêle et recouvrir de fromage râpé. Si nécessaire, laissez cuire le mélange d'œufs, en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les portions cuites.
- 4 Lorsque la surface des œufs a épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible, plier l'omelette en deux à l'aide d'une spatule.
- 5 Lorsque la surface des œufs a épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible, plier l'omelette en deux à l'aide d'une spatule.

# 4 crêpes à la banane à 4 ingrédients.

## PERMET DE FAIRE 2 CRÊPES MOYENNES OU 3 MINI CRÊPES

Remplissez la table du petit-déjeuner avec une journée de ces crêpes faciles à préparer, à 4 ingrédients. Si vous devez nourrir toute la famille, c'est une excellente recette à doubler ou tripler et à préparer dans le bol mélangeur.



**13 minutes**

- 1 **BANANE, PETITE, COUPÉE EN MORCEAUX**
- 1 **ŒUF, GRAND**
- ¼ DE **D'AVOINE TASSE COMPLÈTE**
- ⅛ **CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE**
- 1 **CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE**

- 1 Mettez tous les ingrédients dans la petite tasse (sauf le beurre) et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2 Faites chauffer le beurre dans une poêle ou une plaque de cuisson à feu moyen.
- 3 Versez la pâte à crêpes dans la poêle, et retourner les crêpes lorsque les bulles remontent à la surface et que le fond est bruni.
- 4 Continuez à faire cuire jusqu'à ce que le deuxième côté soit doré.
- 5 Assurez-vous que la crêpe soit froide au toucher, puis servez.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

L'une des meilleures façons de favoriser une alimentation saine est d'être un modèle de santé. Donnez la priorité aux repas en famille en éteignant la télévision et les smartphones et en montrant à vos petits que vous aimez manger des aliments sains.

### CONSEIL DE PRO

Mettez les restes de crêpes dans un sac hermétique réutilisable et conservez-les au congélateur. Il suffit de mettre les crêpes congelées dans le grille-pain pour les décongeler et les réchauffer lorsque vous êtes pressé pour un petit-déjeuner facile.







# Recettes pour maman.

Après 40 semaines de transport de ce précieux chargement, votre travail ne fait que commencer ! Ces quelques recettes sont conçues pour les mamans et contiennent des aliments nutritifs et délicieux qui vous permettront de rester nourrie et pleine d'énergie tout en prenant soin de votre nouveau-né.

# Un smoothie riche en nutriments.

## POUR ENVIRON 680 GRAMMES

Chocolat et beurre de cacahuètes. Nutritif et délicieux. Celui-là est pour toi, maman.



60 secondes

- ½ **AVOCAT, MOYEN**
- 1 **BANANE, COUPÉE EN MORCEAUX**
- 1 TASSE **DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ**
- 2 **CUILLÈRES À SOUPE DE POUDRE DE CACAO**
- 2 **CUILLÈRES À SOUPE DE BEURRE DE CACAHUÈTE**
- 1 **CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE D'ÉRABLE OU D'AGAVE (FACULTATIF)**
- ½ TASSE **DE GLACE**

1 Ajoutez tous les ingrédients (sauf la glace) dans le bol mélangeur.

2 Mélangez pendant 45 secondes.

3 Ajoutez la glace, puis mixez pendant 15 secondes supplémentaires jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

**NOTE :** pour un smoothie plus fin, ajoutez plus de liquide ou de glace. Ne pas dépasser la ligne MAX.

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Pendant l'allaitement, votre corps fait des heures supplémentaires et a besoin d'environ 500 calories de plus par jour pour assurer l'alimentation de votre bébé en pleine croissance.





# Les bouchées énergétiques de la lactation.

**PERMET DE FAIRE 450 GRAMMES ONCE/  
16 BOUCHÉES DE 28 GRAMMES**

Composées de galactogogues (aliments censés augmenter la production de lait, comme l'avoine, les noix et les graines), ces bouchées énergétiques sont idéales pour les mamans multitâches.



**Préparation 5 minutes,  
réfrigération 1 heure**

1 TASSE	<b>D'AVOINE ROULÉE</b>
½ TASSE	<b>DE GRAINES DE FLAX, MOULUES</b>
1 TASSE	<b>DE BEURRE DE CACAHUÈTE (POSSIBILITÉ D'UTILISER N'IMPORTE QUEL BEURRE DE NOIX)</b>
¼ TASSE	<b>DE SIROP D'ÉRABLE OU D'AGAVE</b>
1 TL	<b>CUILLÈRE À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE</b>
½ TASSE	<b>DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR</b>

## **CONSEIL DE NUTRITIONNISTE**

Les collations contenant à la fois des protéines et des fibres peuvent aider à stabiliser la glycémie (même si tout le reste semble un peu hors de contrôle).

- 1 Mixez l'avoine et les graines pendant 30 secondes dans le bol mélangeur pour obtenir une consistance grossière et fine.
- 2 Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat.
- 3 Mélangez et associez les ingrédients ensemble.
- 4 Une fois le tout associé, ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à nouveau.
- 5 Roulez en boules de la taille d'une bouchée, d'environ 2,5 cm de diamètre.
- 6 Placez les bouchées sur une plaque de cuisson ou un moule et laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 7 Une fois durci, mettre dans un récipient hermétique.

# Rafraîchissement hydratant à la fraise et au concombre.

## POUR ENVIRON 285 GRAMMES

S'hydrater est nécessaire pour tout le monde, mais c'est particulièrement important pour les mères qui allaitent. Sirotez cette boisson rafraîchissante pour faire une pause dans votre vie quotidienne.



45 secondes

- |         |                                       |   |   |
|---------|---------------------------------------|---|---|
| 3       | <b>FRAISES</b>                        | 1 | Ajoutez tous les ingrédients (sauf la glace) dans le bol mélangeur. Ne pas dépasser la ligne MAX. |
| ½ TASSE | <b>DE CONCOMBRE COUPÉ EN MORCEAUX</b> | 2 | Mélangez pendant 30 secondes.   |
| 4       | <b>FEUILLES DE MENTHE</b>             | 3 | Ajoutez la glace, puis mixez pendant 15 secondes supplémentaires.                                 |
| ½ TASSE | <b>D'EAU DE NOIX DE COCO</b>          |   |   |
| ½ TASSE | <b>DE GLACE</b>                       |   |   |

### CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Bien que l'eau ordinaire permette de s'hydrater, elle peut être un peu ordinaire. Les smoothies, l'eau infusée de fruits et d'herbes et l'eau de Seltz arrosée de jus de fruits purs sont autant d'options amusantes qui permettent de lutter contre la lassitude des boissons.







# Références.

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] [www.llli.org/faq/firstfoods.html](http://www.llli.org/faq/firstfoods.html)
- [7] [www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4](http://www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4)
- [8] [www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy](http://www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy)
- [9] [www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx](http://www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx)
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

# nutribullet BABY®



Importer:  
SECOMP AG  
Kundenservice  
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf  
[kundenservice@secomp.ch](mailto:kundenservice@secomp.ch)

M30049 | Stand: 06/2022