

# Recettes babycook

La cuisine gourmande des tous-petits

BEABA



BEABA

121, VOIE ROMAINE - B.P. 80 107 - GROISSIAT  
01116 OYONNAX CEDEX - FRANCE  
TÉL. +33 (0)4 74 12 09 10 - FAX +33 (0)4 74 12 09 11  
[WWW.BEABA.COM](http://WWW.BEABA.COM)



**Recettes**  
**babycook**

La cuisine gourmande des tous-petits

FR	La cuisine gourmande des tout-petits	p. 4
EN	Healthy, Gourmet Meals for the little ones	p. 8
DE	Die Gourmet-Küche für die ganz Kleinen	p. 12
NL	De fijne keuken voor de kleintjes	p. 16
ES	La cocina golosa para los más pequeños	p. 20
IT	La cucina ghiotta dei piccolissimi	p. 24
PT	A cozinha apetitosa dos mais pequenos	p. 28
SE	Gourmetmat for de allra minsta	p. 32
NO	Gourmetmat for de minste	p. 36
FI	Aivan pienimpien herkkukeitti	p. 40
DK	Gourmetmad til de helt sma	p. 44
GR	Η νόστιμη κουζίνα για τα μικρά	σ. 48

Met de Babycook ontdekken moeders het plezier om supersnel een lekkere maaltijd voor hun kinderen op tafel te brengen zodat ze kunnen uitgroeien tot echte fijnproevers. Met de Babycook kunt u alle dagelijkse maaltijden voor uw kind bereiden (lunch, avondeten, fruithapje). In tien minuten maakt u vruchtenmoes of een warme maaltijd. U kunt dezelfde ingrediënten gebruiken als voor de maaltijd van de rest van het gezin. De afmetingen zijn speciaal afgestemd op het maken van individuele porties die met de baby meegroeien.



## Gezond voedingsplan

Geleidelijk aan nieuwe producten toevoegen aan de voeding van uw baby is noodzakelijk om zijn smaak te ontwikkelen en om tot een optimaal voedingsevenwicht te komen. U kunt hiermee beginnen vanaf de vijfde maand volgens onderstaand voedingsplan.

	ZUIVEL-PRODUCTEN	VLEES, VIS, EI	VRUCHTEN EN GROENTEN	ZETMEEL-HOUDENDE PRODUCTEN (PASTA, RIJST...)	VEETGEHALTE
<b>4</b> Na maanden	Opvolgmelk, kwark, dubbele roomkwark, yoghurt		Vruchtenmoes, Groentepuree	Kindermeel, zonder gluten	Olie
<b>5</b> Na maanden	Harde kaas				Boter, room
<b>6</b> Na maanden		Vlees, gevogelte, ham, eigeel		Aardappel, rijst, bloem met gluten	
<b>8</b> Na maanden		Vis		Fijne pasta, griesmeel, volle rijst	
<b>9</b> Na maanden			Geraspte of fijnge-stampte ongekookte en rijpe vrucht		
<b>1</b> Na jaar		Vol ei, garnalen	Doperwt, Kiwi, kersen		



## Aan tafel !

Ergonomisch vormgegeven bestek, een meegroeibord, Beaba heeft aan alles gedacht om uw baby met plezier te leren tafelen.

## Heerlijke Babycook-recepten



### > VAN 4-6 MAANDEN



## Tomaten en sperziebonensoep

**Ingrediënten :**

- 40 gram tomaten
- 60 gram aardappels
- 50 gram sperziebonen

Waterstand : 3

> Groenten pureren met het kooknat.



## Witte knolletjes, wortel en aardappelpuree

**Ingrediënten:**

- 80 gram wortels
- 70 gram aardappels
- 50 gram witte knolletjes
- 1/2 Een halve koffielepel olijfolie

Waterstand : 3

> Het kooknat niet bewaren, olijfolie toevoegen en pureren.



## Sinaas-appel en appelmoes

**Ingrediënten :**

- 70 gram appels
- 60 gram sinaasappels

Waterstand : 2

> Het kooknat niet bewaren en de vruchten pureren.

> VAN 6-8 MAANDEN



### Kip aardappel aubergine

- Ingrediënten :**
- 15 gram kippenvlees
  - 100 gram aardappels
  - 100 gram aubergines
  - 5 gram boter

Waterstand : 3

> De boter toevoegen en pureren.



### Wijting rijst spinazie

- Ingrediënten :**
- 15 gram wijtingfilet
  - 100 gram gekookte rijst
  - 100 gram spinazie
  - 5 gram zonnebloemolie

Waterstand : 2

> De helft van het kooknat bewaren, rijst en zonnebloemolie toevoegen en pureren.



### Perenmoes

- Ingrediënten :**
- 130 gram peren

Waterstand : 2

> De helft van het kooknat bewaren en pureren.

> VAN 12-36 MAANDEN



### Asperge-puree

- Ingrediënten :**
- 100 gram aardappels
  - 100 gram asperges
  - 50 ml opvolgmelk
  - 5 gram boter
  - Zout (matig)

Waterstand : 3

> Het kooknat niet bewaren, opvolgmelk en zout toevoegen en pureren.



### Tomaten-puree

- Ingrediënten :**
- 150 gram tomaten
  - 2 basilicumblaadjes
  - Zout (matig)

Waterstand : 3

> Het kooknat niet bewaren, basilicum en zout toevoegen en pureren.



### Abrikozen-soep

- Ingredients :**
- 150 gram abrikozen
  - 2 koffielepels honing

Waterstand : 0

> Direct pureren zonder te koken.

> VAN 8-12 MAANDEN

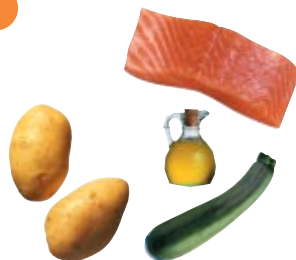


### Rundvlees wortel pasta

- Ingrediënten :**
- 20 gram gehakte biefstuk
  - 100 gram wortels
  - 100 gram gekookte pasta
  - 5 gram boter

Waterstand : 3

> Het kooknat bewaren, boter toevoegen en pureren.



### Zalm aardappel courgette

- Ingrediënten :**
- 20 gram zalmfilet
  - 100 gram aardappels
  - 100 gram courgettes
  - 5 gram zonnebloemolie

Waterstand : 3

> De helft van het kooknat bewaren, zonnebloemolie toevoegen en pureren.

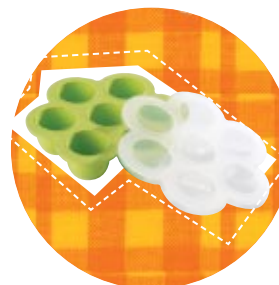


### Ananas en appelmoes

- Ingrediënten :**
- 70 gram appels
  - 60 gram ananas

Waterstand : 3

> De helft van het kooknat bewaren en pureren.



### Multiporties siliconen vorm

Ideaal voor het invriezen van miniporties voor uw baby. In de vorm gieten - Invriezen - Uit de vorm halen.

Omdat de kunst van lekker eten niet alleen het voorrecht van grote mensen is!

### Veilig...

Om de schade te beperken heeft Beaba een speciaal slabbetje ontworpen dat alle verdwaalde hapjes opvangt.



Con Babycook, las mamás van a descubrir el placer de preparar platos sabrosos de manera rápida, para el mayor placer del bebé. Babycook permite realizar todas las comidas diarias del bebé (almuerzo, cena y merienda). Diez minutos bastan para preparar una compota o un plato cocinado. Se pueden utilizar los alimentos que componen la comida de la familia para preparar el plato del bebé. Su tamaño ha sido estudiado para la preparación de porciones individuales que evolucionan con la edad del bebé.



## Plan de diversificación alimenticia

La introducción progresiva de nuevos alimentos en la alimentación de bebé es necesaria para su aprendizaje del gusto y para su futuro equilibrio alimenticio. Puede empezar desde el quinto mes, según el plan de abajo.

	 PRODUCTOS LÁCTEOS	 CARNES, PEIXE, OVO	 FRUTAS E LEGUMES	 FECULENTOS (MASSAS, ARROZ...)	 MATÉRIAS GORDAS
<b>4</b> A partir de meses	Leche enseguida, queso blanco, yoghurt		Compota de fruta, puré de verduras	Cereales infantiles sin gluten	Aceite
<b>5</b> A partir de meses	Queso de pasta dura				Mantequilla, nata fresca
<b>6</b> A partir de meses		Carnes, aves, jamón, yema de huevo		Patatas, arroz, harina con gluten	
<b>8</b> A partir de meses		Pescado		Pasta fina, sémola, arroz entero	
<b>9</b> A partir de meses			Fruta cruda bien madura raspada o triturada		
<b>1</b> A partir de año		Huevo entero, gamba	Guisantes, kiwi, cereza		



### ¡ A comer !

Cubiertos ergonómicos, plato evolutivo, Beaba ha pensado en todo para llevar progresivamente al bebé a la mesa de los mayores.



## Las buenas recetas Babycook

Las recetas de abajo, clasificadas por edades, han sido elaboradas por la famosa nutricionista francesa Agnès Mignonac para proponer comidas equilibradas y adaptadas al desarrollo de su hijo. Los niveles de agua corresponden a las graduaciones de Babycook.

### > DE 4 A 6 MESES



### Potaje tomate judía verde

- Ingredientes :**
- 40 g de tomates
  - 60 g de patatas
  - 50 g de judía verde

Nivel de agua : 3

> Triture las verduras con el jugo de cocción.



### Puré zanahorias patatas nabos

- Ingredientes :**
- 80 g de zanahorias
  - 70 g de patatas
  - 50 g de nabos
  - 1/2 cucharilla de café de aceite de oliva

Nivel de agua : 3

> No conserve el jugo de cocción, añada el aceite de oliva y tritúrelo todo.



### Compota naranja manzana

- Ingredientes :**
- 70 g de manzanas
  - 60 g de naranjas

Nivel de agua : 2

> No conserve el jugo de cocción y triture la fruta.

> DE 6 A 8 MESES



## Pollo patatas berenjenas

### Ingredientes :

- 15 g de pollo
- 100 g de patatas
- 100 g de berenjenas
- 5 g de mantequilla

Nivel de agua : 3

> Añada la mantequilla y trítúrelo todo.



## Pescadilla arroz espinacas

### Ingredientes :

- 15 g de filete de pescadilla
- 100 g de arroz cocido
- 100 g de espinacas
- 5 g de aceite de girasol

Nivel de agua : 2

> Conserve la mitad del jugo de cocción, añada el arroz y el aceite de girasol y trítúrelo todo.



## Compota de pera

### Ingredientes :

- 130 g de peras

Nivel de agua : 2

> Conserve la mitad del jugo de cocción y trítúrelo todo.

> DE 12 A 36 MESES



## Puré de espárragos

### Ingredientes :

- 100 g de patatas
- 100 g de espárragos
- 50 ml de leche de crecimiento
- 5 g de mantequilla
- Sal (con moderación)

Nivel de agua : 3

> No conserve el jugo de cocción, añada la leche de crecimiento y la sal y trítúrelo todo.



## Zumo de tomate

### Ingredientes :

- 150 g de tomate
- 2 hojas de albahaca
- Sal (con moderación)

Nivel de agua : 3

> No conserve el jugo de cocción, añada la albahaca y la sal y trítúrelo todo.



## Sopa de albaricoques

### Ingredientes :

- 150 g de albaricoques
- 2 cucharillas de café de miel

Nivel de agua : 0

> Tritúrelo todo directamente sin pasar por la etapa de cocción.

> DE 8 A 12 MESES



## Carne de vaca zanahoria pasta

### Ingredientes :

- 20 g de carne picada
- 100 g de zanahorias
- 100 g de pasta cocida
- 5 g de mantequilla

Nivel de agua : 3

> Conserve el agua de cocción, añada la mantequilla y trítúrelo todo.



## Salmón patatas calabacines

### Ingredientes :

- 20 g de filete de salmón
- 100 g de patatas
- 100 g de calabacines
- 5 g de aceite de girasol

Nivel de agua : 3

> Conserve la mitad del agua de cocción, añada el aceite de girasol y trítúrelo todo.



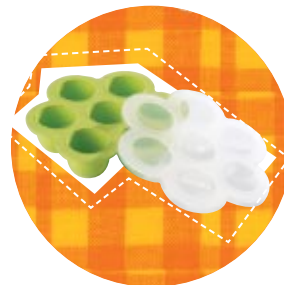
## Compota manzana piña

### Ingredientes :

- 70 g de manzana
- 60 g de piña

Nivel de agua : 3

> Conserve la mitad del jugo de cocción y trítúrelo todo.



## Vaschette multiporzione in silicone

Ideali per congelare mini-porzioni per il bebè.

Versare - Congelare - Togliere dalla vaschetta.

¡ Porque los platos sabrosos no son sólo para los mayores !

## Más seguro...

Para limitar las manchas, Beaba ha diseñado un babero de aprendizaje de recoge los alimentos que no llegaron a la boca del bebé.



Con Babycook, le mamme scopriranno il piacere di preparare tanti pranzetti molto rapidamente pur facendo del bebè un vero gastronomo.

Utilizzato da solo, Babycook permette di preparare i pasti quotidiani del bebè (colazione, merenda e cena).


Bastano dieci minuti per ottenere una composta o un piatto cucinato.

Babycook permette di utilizzare gli alimenti che compongono il pasto della famiglia per preparare il piatto del bebè. La sua dimensione è stata studiata per la preparazione di porzioni individuali che evolvono con l'età del bebè.



## Piano di diversificazione alimentare

L'introduzione progressiva di nuovi alimenti nell'alimentazione del bebè è necessaria per il suo apprendimento del gusto e per il suo futuro equilibrio alimentare. Questa introduzione può iniziare fin dal 5° mese secondo il seguente piano.

	 LATTICINI	 CARNE, PESCE, UOVA	 FRUTTA E VERDURA	 FARINACEI (PASTA, RISO...)	 MATERIE GRASSE
<b>4 mesi compiuti</b>	Latte di proseguimento, Formaggio fresco, Yogurt		Composta di frutta, purea di verdure	Cereali infantili senza glutine	Olio
<b>5 mesi compiuti</b>	Formaggio a pasta dura				Burro panna da cucina
<b>6 mesi compiuti</b>		Carni, pollame prosciutto, tuorlo d'uovo		Patate, rizo, farina glutinata.	
<b>8 mesi compiuti</b>		Pesce		Pastina, semolino, rizo intero.	
<b>9 mesi compiuti</b>			Frutta cruda ben matura (grattugiata o schiacciata)		
<b>1 anno compiuti</b>		Uovo intero, gamberetti	Piselli kiwi, ciliegia		



## A tavola!

Posate ergonomiche, piatto evolutivo, Beaba ha pensato a tutto per portare progressivamente il bebè alla tavola degli adulti.



## Le buone ricette Babycook

Le seguenti ricette, classificate per fasce d'età, sono state elaborate dalla nutrizionista Agnès MIGNONAC al fine di proporre pasti equilibrati e adatti allo sviluppo del vostro bambino. I livelli d'acqua corrispondono alle graduazioni del Babycook.

### > DE 4 À 6 MESI



## Minestrina di pomodori e fagiolini

### Ingredienti :

- 40 g di pomodori
- 60 g di patate
- 50 g di fagiolini

Livello d'acqua : 3

> Frullare le verdure con il brodo di cottura



## Purea di carote, patate, rapa

### Ingredienti :

- 80 g di carote
- 70 g di patate
- 50 g di rapa
- olio d'oliva (1/2 cucchiaino da caffè)

Livello d'acqua : 3

> Non conservare il brodo di cottura, aggiungere l'olio d'oliva e frullare.



## Composta d'arancia e mela

### Ingredienti :

- 70 g di mela
- 60 g d'arancia

Livello d'acqua : 2

> Non conservare il brodo di cottura e frullare la frutta.

> DE 6 À 8 MESI



## Pollo, patate, melanzane

### Ingredienti :

- 15 g di pollo
- 100 g di patate
- 100 g di melanzane
- 5 g di burro

Livello d'acqua : 3

> Aggiungere il burro e frullare.



## Merlano con riso e spinaci

### Ingredienti :

- 15 g di filetto di merlano
- 100 g di riso cotto
- 100 g di spinaci
- 5 g d'olio di girasole

Livello d'acqua : 2

> Conservare la metà del brodo di cottura, aggiungere il riso, l'olio di girasole e frullare.



## Composta di pere

### Ingredienti :

- 130 g di pere

Livello d'acqua : 2

> Conservare la metà del brodo di cottura e frullare.

> DE 12 À 36 MESI



## Purea d'asparagi

### Ingredienti :

- 100 g di patate
- 100 g d'asparagi
- 50 ml di latte di crescita
- 5 g di burro
- Sale (con moderazione)

Livello d'acqua : 3

> Non conservare il brodo di cottura, aggiungere il latte di crescita, il sale e frullare.



## Sugo di pomodoro

### Ingredienti :

- 150 g di pomodori
- 2 foglie di basilico
- Sale (con moderazione)

Livello d'acqua : 3

> Non conservare il brodo di cottura, aggiungere il basilico, il sale e frullare.



## Composta d'albicocche

### Ingredienti :

- 150 g d'albicocche
- Miele (2 cucchiaini da caffè)

Livello d'acqua : 0

> Frullare direttamente senza effettuare la tappa di cottura.

> DE 8 À 12 MESI



## Manzo, carote, pasta

### Ingredienti :

- 20 g di manzo macinato
- 100 g di carote
- 100 g di pasta cotta
- 5 g di burro

Livello d'acqua : 3

> Conservare l'acqua di cottura, aggiungere il burro e frullare.



## Salmone, patate, zucchine

### Ingredienti :

- 20 g di filetto di salmone
- 100 g di patate
- 100 g di zucchine
- 5 g d'olio di girasole

Livello d'acqua : 3

> Conservare la metà dell'acqua di cottura, aggiungere l'olio di girasole e frullare.



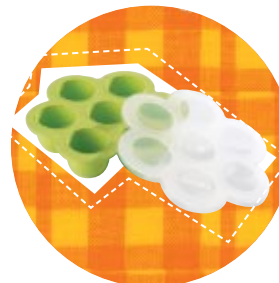
## Composta di mele e ananas

### Ingredienti :

- 70 g di mele
- 60 g d'ananas

Livello d'acqua : 3

> Conservare la metà del brodo di cottura e frullare.



## Multi-porciones Silicone

Para congelar mini raciones de bebé.  
Verter - Congelar - Desmoldar.

Perché i manicaretti non sono riservati solo agli adulti !

## Piu sicuro...

Per limitare le macchie, Beaba ha ideato un bavaglino d'apprendimento che raccoglie gli alimenti che non hanno seguito il cammino della bocca del bebé.




Com Babycook, as mães vão descobrir o prazer de preparar pratos deliciosos de uma forma rápida e ao mesmo tempo fazer do bebé um verdadeiro gastrónomo. Babycook permite realizar por si só as refeições diárias do bebé (almoço, jantar e merenda). Dez minutos são suficientes para preparar uma compota ou um prato cozido. Permite utilizar os alimentos que compõem a refeição da família para preparar o prato do bebé. O seu tamanho foi estudado para a preparação de porções individuais que evoluem com a idade do bebé.



## Plano de diversificação alimentar

A introdução progressiva de novos alimentos na alimentação do bebé é necessária à sua aprendizagem do gosto e ao seu futuro equilíbrio alimentar. Pode começar desde o 5º mês segundo o plano abaixo.

	 PRODUTOS LÁCTEOS	 CARNES, PEIXE, OVO	 FRUTAS E LEGUMES	 FECULENTOS (MASSAS, ARROZ...)	 MATÉRIAS GORDAS
<b>4 meses feitos</b>	Leite imediatamente, queijo fresco, iogurte		Compota de fruta, Puré de legumes	Cereais infantis sem glúten	Oleo
<b>5 meses feitos</b>	Queijo curado				Manteiga, nata
<b>6 meses feitos</b>		Carnes, aves, fiambre, gema de ovo		Batata, arroz, farinha com glúten	
<b>8 meses feitos</b>		Peixe		Massas finas, sêmola, arroz integral	
<b>9 meses feitos</b>			Fruta crua bem madura, ralada ou esmagada		
<b>1 ano feito</b>		Ovo inteiro, Camarão	Ervilhas, kiwi, cereja		



### A mesa !

Talheres ergonómicos, prato evolutivo, Beaba pensou em tudo para levar progressivamente o bebé à mesa dos adultos.



## As boas receitas Babycook

Las receitas, classificadas adiante por faixas de idade, foram elaboradas pela nutricionista Agnès MIGNONAC a fim de propor refeições equilibradas e adaptadas au desenvolvimento do seu filho. Os níveis de água correspondem às graduações de Babycook.

### > DOS 4 A 6 MESES



### Sopa tomate feijão verde

**Ingredientes :**

- 40 g de tomates
- 60 g de batatas
- 50 g de feijões verdes

Nível de água : 3

> Moer os legumes com a água de cozedura.



### Purée cenouras batatas nabos

**Ingredientes :**

- 80 g de cenouras
- 70 g de batatas
- 50 g de nabos
- 1/2 colher de café de azeite

Nível de água : 3

> Não conservar a água de cozedura, juntar azeite e moer.



### Compota laranjamaça

**Ingredientes :**

- 70 g de maçã
- 60 g laranja

Nível de água : 2

> Não conservar a água de cozedura e moer as frutas.

> DOS 6 A 8 MESES



### Frango batata beringela

**Ingredientes :**

- 15 g de frango
- 100 g de batata
- 100 g de beringela
- 5 g de manteiga

Nível de água : 3

> Juntar a manteiga e moer.



### Pescada arroz espinafre

**Ingredientes :**

- 15 g filete de pescada
- 100 g de arroz cozido
- 100 g de espinafre
- 5 g de óleo de girassol

Nível de água : 2

> Conservar a metade da água de cozedura, juntar o arroz e o óleo de girassol e moer.



### Compota de pera

**Ingredientes :**

- 130 g de pêra

Nível de água : 2

> Conservar a metade da água de cozedura e moer.

> DOS 12 A 36 MESES



### Puré de aspargo

**Ingredientes :**

- 100 g de batata
- 100 g de aspargos
- 50 ml de leite de crescimento
- 5 g de manteiga
- Sal (com moderação)

Nível de água : 3

> Não conservar a água de cozedura, juntar o leite de crescimento e o sal e moer.



### Polme de tomate

**Ingredientes :**

- 150 g de tomate
- 2 folhas de alfavaca
- Sal (com moderação)

Nível de água : 3

> Não conservar a água de cozedura, juntar a alfavaca e o sal e moer.



### Sopa de damasco

**Ingredientes :**

- 150 g de damasco
- 2 colheres de café de mel

Nível de água : 0

> Moer directamente sem passar pela etapa de cozedura.

> DOS 8 A 12 MESES



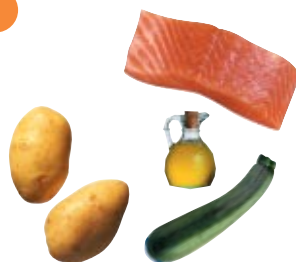
### Carne de vaca cenoura massas

**Ingredientes :**

- 20 g de carne moída
- 100 g de cenouras
- 100 g de massas cozidas
- 5 g de manteiga

Nível de água : 3

> Conservar a água de cozedura, juntar a manteiga e moer.



### Salmão batata abóbora pequena

**Ingredientes :**

- 20 g de filete de salmão
- 100 g de batatas
- 100 g de abóbora pequena
- 5 g de óleo de girassol

Nível de água : 3

> Conservar a metade da água de cozedura, juntar o óleo de girassol e moer.



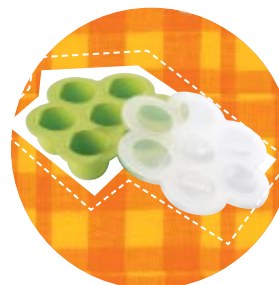
### Compota maca ananás

**Ingredientes :**

- 70 g de maçã
- 60 g de ananás

Nível de água : 3

> Conservar a metade da água de cozedura e moer.



### Multi-porcoes de silicone

Ideais para congelar as mini-porções do bebé.  
Encher - Congelar - Desformar.

Porque os bons petiscos não são só para os adultos!

### Mais seguro...

Para limitar as nódoas, Beaba concebeu um babadoiro de aprendizagem que recolhe os alimentos que não tomaram o caminho da boca do bebé.

