

# 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

Med Babycook kan alla mammor upptäcka hur roligt det kan vara att förbereda snabb och lättlagad barnmat som samtidigt är riktigt god. Med Babycook kan du själv skapa dagens alla rätter åt din baby (frukost, middag och mellanmål). Det räcker med tio minuter för att svänga ihop en kompott eller en lagad måltid och du kan använda samma råvaror som du använder till den övriga familjen. Storleken på portionerna beräknas utifrån barnets ålder.



## Lista över livsmedel

Den progressiva introduktionen av nya livsmedel i babyns mat behövs för att lära babyn att äta och för att lägga grunden för en bra balanserad kost i framtiden. Du kan börja från femte månaden och följa schemat nedan

	 MEJERI-PRODUKTER	 KÖTT, FISK, ÄGG	 FRUKT OCH GRÖNSAKER	 STÄRKELSE (PASTA, RIS...)	 FETT
<b>4</b> Efter månader	Mjölk-blandning, färskost, yoghurt		Frukt- kompott, grönsaks-puré	Barnflingor glutenfria	Olja
<b>5</b> Efter månader	Hårdost				Smör
<b>6</b> Efter månader		Kött, fågel, skinka, äggula		Potatis, ris och mjöl med gluten	
<b>8</b> Efter månader		Fisk		Deg, grovt mjöl, råris	
<b>9</b> Efter månader			Färsk (otillagad) mogen frukt, riven eller mosad		
<b>1</b> Efter år		Hela ägg, räkor	Gröna ärtor, kiwi, körsbär		



## Till bords !

Ergonomiska bestick, åldersanpassade tallrikar - Beaba har tänkt på allt för att babyn successivt ska kunna lära sig att äta de vuxnas mat.

## Babycooks harliga recept



Recepten här nedan är indelade efter ålder och har tagits fram av näringspecialisten Agnès MIGNONAC för att ge förslag på välbalanserade måltider som är anpassade till ditt barns utveckling. Vattenmängden motsvarar Babycooks markeringar.

### > 4 TILL 6 MÅNADER



## Tomatsoppa med haricots verts

### Ingredienser :

- 40 g tomat
- 60 g potatis
- 50 g haricots verts

Vattennivå : 3

> Mixa grönsakerna tillsammans med tillagningsspadet.



## Morots- och potatispuré med majrova

### Ingredienser :

- 80 g morötter
- 70 g potatis
- 50 g majrova
- 1/2 tesked olivolja

Vattennivå : 3

> Spara inte tillagningsspadet. Tillsätt olivoljan och mixa.



## Apelsin- och ppekkompott

### Ingredienser :

- 70 g äpplen
- 60 g apelsiner

Vattennivå : 2

> Spara inte tillagningsspadet. Mixa ihop frukterna.

> 6 TILL 8 MÅNADER



## Kyckling med potatis och aubergine

### Ingredienser :

- 15 g kyckling
- 100 g potatis
- 100 g aubergine
- 5 g smör

Vattennivå : 3

> Tillsätt smör och mixa ihop.



## Vitling med ris och spenat

### Ingredienser :

- 15 g vitlingsfilé
- 100 g kokt ris
- 100 g spenat
- 5 g solrosolja

Vattennivå : 2

> Spara hälften av tillagningsspadet, tillsätt riset och solrosoljan och mixa.



## Paronkompott

### Ingredienser :

- 130 g päron

Vattennivå : 2

> Spara hälften av tillagningsspadet och mixa.

> 12 TILL 36 MÅNADER



## Sparrispuré

### Ingredienser :

- 100 g potatis
- 100 g sparris
- 50 ml berikad "tillväxtmjölk"
- 5 g smör
- Salt (med måtta)

Vattennivå : 3

> Spara inte tillagningsspadet, tillsätt småbarnsmjölk och salt och mixa.



## Tomatpuré

### Ingredienser :

- 150 g tomat
- 2 blad basilika
- Salt (med måtta)

Vattennivå : 3

> Spara inte tillagningsspadet, tillsätt basilikan och salt och mixa.



## Aprikossoppa

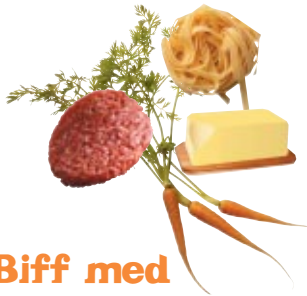
### Ingredienser :

- 150 g aprikoser
- 2 teskedar honung

Vattennivå : 0

> Mixa direkt utan tidigare tillagning.

> 8 TILL 12 MÅNADER



## Biff med pasta och morötter

### Ingredienser :

- 20 g köttfärs
- 100 g morötter
- 100 g kokt pasta
- 5 g smör

Vattennivå : 3

> Spara tillagningsspadet tillsätt smöret och mixa.



## Lax med potatis och zucchini

### Ingredienser :

- 20 g laxfilé
- 100 g potatis
- 100 g zucchini
- 5 g solrosolja

Vattennivå : 3

> Spara hälften av tillagningsspadet, tillsätt solrosolja och mixa.



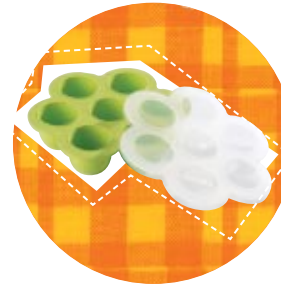
## Ananas- och äppelkompott

### Ingredienser :

- 70 g äpplen
- 60 g ananas

Vattennivå : 3

> Spara hälften av tillagningsspadet och mixa.



## Praktiska portionsförpackningar i silikon

Passar perfekt för att frysa in små portioner till baby. Håll upp - frys in - ta ut.

For att den goda sm ratter inte bara ar till for de vuxna!

## Sakrare...

För att minska risken för fläckar har Beaba tagit fram en haktapp som samlar in all mat som inte har hittat ända till babyns mun.



Med Babycook kan mammaene oppdage gleden ved å tilberede små måltider på en rask måte samtidig som babyen lærer seg å sette pris på god mat. Babycook gjør det mulig å lage de daglige måltidene til babyen helt selv (frokost, middag, kvelds). Ti minutter er alt du trenger for å lage kompott eller en ferdig rett. Den gjør det mulig å bruke ingrediensene til familiens måltid når du lager babyens mat. Størrelsen er laget med tanke på tilberedelse av individuelle porsjoner som øker med babyens alder.



## Plan for variert kost

Gradvis introduksjon av nye matvarer i babyens kosthold er nødvendig for at han skal lære om smak og for at han skal få et balansert kosthold senere. Denne planen kan brukes fra 5 måneder.

	MELKE-PRODUKTER	KJØTT, FISK, EGG	FRUKT OG GRØNNSAKER	STIVELSESHOLDIG MAT (PASTA, RIS...)	FETT
<b>4</b> Etter måneder	Morsmelk-erstatning, yoghurt		Frukt-kompott, grønnsaks-puré	Glutenfrie kornsorter for barn	Olje
<b>5</b> Etter måneder	Faste oster				Smør, rømme
<b>6</b> Etter måneder		Kjøtt, kylling, skinke, egge-plomme		Poteter, ris og mel med gluten	
<b>8</b> Etter måneder		Fisk		Tynn pasta, semulegryn og ris	
<b>9</b> Etter måneder			Godt moden rå frukt, revet eller most		
<b>1</b> Etter år		Hele egg, reker	Erter, kiwi, kirsebær		



## Til bords !

Med ergonomisk bestikk og asjett som kan tilpasses, har Beaba tenkt på alt som trengs for at babyen skal øve seg i å spise som de store.

## Gode oppskrifter fra Babycook



Oppskriftene nedenfor, som er inndelt etter alder, er utviklet av ernæringseksperten Agnès MIGNONAC og gir deg forslag til balanserte måltider som er tilpasset utviklingen til barnet ditt. Vannnivåene tilsvarer målenhetene til Babycook.

### > 4 - 6 MÅNEDER



## Suppe med tomat og aspargesbonner

**Ingredienser :**

- 40 g tomater
- 60 g poteter
- 50 g aspargesbonner

Vann-nivå : 3

> Miks grønnsakene sammen med kokekraften.



## Puré av gulrotter, poteter og nepe

**Ingredienser :**

- 80 g gulrøtter
- 70 g poteter
- 50 g nepe
- 1/2 teskje olivenolje

Vann-nivå : 3

> Ikke bruk kokekraften. Tilsatt olivenolje og miks.



## Kompott av appelsin og eple

**Ingredienser :**

- 70 g epler
- 60 g appelsiner

Vann-nivå : 2

> Miks frukten uten kokekraften.

> 6 - 8 MÅNEDER



## Kylling, poteter og aubergine

### Ingredienser :

- 15 g kylling
- 100 g poteter
- 100 g auberginer
- 5 g smør

Vann-nivå : 3

> Tilsett smør og miks.



## Hvitting, ris, spinat

### Ingredienser :

- 15 g hvittingfilet
- 100 g kokt ris
- 100 g spinat
- 5 g solsikkeolje

Vann-nivå : 2

> Bruk halvparten av kokekraften, tilsett ris og solsikkeolje, og miks.



## Paerekompott

### Ingredienser :

- 130 g pærer

Vann-nivå : 2

> Bruk halvparten av kokekraften og miks.

> 12 - 36 MÅNEDER



## Aspargespuré

### Ingredienser :

- 100 g poteter
- 100 g asparges
- 50 ml melk av melkepulver
- 5 g smør
- Salt (bare litt)

Vann-nivå : 3

> Ikke bruk kokekraften. Tilsett melk og salt, og miks.



## Tomatsaus

### Ingredienser :

- 150 g tomater
- 2 basilikumblader
- Salt (bare litt)

Vann-nivå : 3

> Ikke bruk kokekraften. Tilsett basilikum og salt, og miks.



## Aprikossuppe

### Ingredienser :

- 150 g aprikoser
- 2 teskjeer honning

Vann-nivå : 0

> Miks direkte uten å koke først.

> 8 - 12 MÅNEDER



## Oksekjøtt, gulrotter og pasta

### Ingredienser :

- 20 g kjøttdeig
- 100 g gulrotter
- 100 g kokt pasta
- 5 g smør

Vann-nivå : 3

> Bruk kokekraften, tilsett smør og miks.



## Laks, poteter og squash

### Ingredienser :

- 20 g laksefilet
- 100 g poteter
- 100 g squash
- 5 g solsikkeolje

Vann-nivå : 3

> Bruk halvparten av kokekraften, tilsett solsikkeolje, og miks.



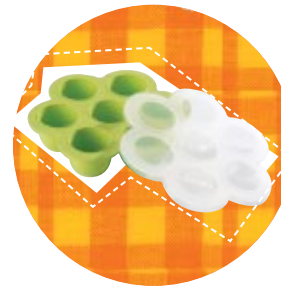
## Eple- og ananaskompott

### Ingredienser :

- 70 g epler
- 60 g ananas

Vann-nivå : 3

> Bruk halvparten av kokekraften og miks.



## Multiporsjoner i silikon

Ideell for frysing av miniporsjoner til babyen.

Fyll - frys - ta ut av formen.

**Fordi sm retter ikke bare er for de voksne !**

## Sikrere...

For å unngå flekker har Beaba utviklet en smekke som fanger opp maten som ikke finner veien inn i munnen til babyen.



Babycook-laitteen avulla äidit valmistavat mielellään pieniä ruoka-annoksia nopeasti tehden vauvasta oikean herkkusuun. Babycook-laitteella on mahdollista tehdä itse vauvalle hänen päivittäiset ruokansa (lounas, illallinen ja välipala). Kymmenessä minuutissa saadaan hilloke tai valmis ateria. Laitteella voidaan käyttää perheen ateriaan kuuluvia raaka-aineita vauvan ruoan valmistukseen. Sen koko on suunniteltu yksittäisten annosten valmistukseen vauvan iän mukaan.



## Ruokavalion monipuolista- missuunnitelma

Progressiivinen uusien ravintoaineiden sisällyttäminen vauvan ruokavalioon on välttämätöntä, jotta hän tutustuu makuihin sekä hänen tulevan ravintotasapainonsa kannalta. Se voidaan aloittaa 5. kuukaudelta seuraavan taulukon mukaan.

	MAITOTUOTTEET	LIHAT, KALA, MUNA	HEDELMÄT JA VIHANNEKSET	TÄRKKELYKSET (PASTAT, RIISI...)	RASVAISET AINEET
4 kuukauden iässä	Maitopohjainen vieroitusvalmiste, rahka, juusto, jogurt		Hedelmä-hilloke, kasvissose	Lapsille tarkoitetut gluteenittomat viljat	Öljy
5 kuukauden iässä	Kova juusto				Voi, ranskan-kerma
6 kuukauden iässä		Liha, siipikarja, kinkku, kananmunan keltuainen		Peruna, riisi ja gluteeninen jauho	
8 kuukauden iässä		Kala		Pieni pasta, mannasuurimo ja kokonainen riisi	
9 kuukauden iässä			Kypsä hedelmä tuoreena, raastettuna tai soseena		
1 vuoden ikäisenä		Kokonainen kananmuna, katkarapu	Vihreä herne, kiivi, kirsikka		



## Poydassa!

Ergonomiset ruokailuvälineet, kehityksen mukainen lautanen, Beaba on huolehtinut kaikesta vauvan johdattamiseksi progressiivisesti aikuisten pöytään.

## Hyvät Babycook-reseptit



Seuraavat ikäryhmittäin luokitellut reseptit on kehittänyt ravintotieteilijä Agnès MIGNONAC niin, että voitte tarjota tasapainoisia ja lapsenne kehitykseen sopivia aterioita. Vedentasot vastaavat Babycook-laitteen asteikkoa.

### > 4 - 6 KUUKAUTTA



## Tomaattipa- pukeitto

- Ainekset :**
- 40 g tomaatteja
  - 60 g perunoita
  - 50 g vihreitä papuja

Vedentaso : 3

> Sekoita kasvikset keittoliemen kanssa.



## Porkka- naperuna- naurissose

- Ainekset :**
- 80 g porkkanoita
  - 70 g perunoita
  - 50 g nauriita
  - 1/2 teelusikallista oliiviöljyä

Vedentaso : 3

> Älä säilytä keittolientä, vaan lisää oliiviöljyä ja sekoita.



## Appelsiiniomena- hilloke

- Ainekset :**
- 70 g omenoita
  - 60 g appelsiineja

Vedentaso : 2

> Älä säilytä keittolientä ja sekoita hedelmät.

> 6 - 8 KUUKAUTTA



## Kana-peruna-munakoiso

### Ainekset :

- 15 g kanaa
- 100 g perunoita
- 100 g munakoisoa
- 5 g voita

Vedentaso : 3

> Lisää voi ja sekoita.



## Valkoturska-riisi-pinaatti

### Ainekset :

- 15 g valkoturskafillettä
- 100 g keitettyä riisiä
- 100 g pinaattia
- 5 g auringonkukkaöljyä

Vedentaso : 2

> Säilytä puolet keittoliemestä, lisää riisi sekä auringonkukkaöljy ja sekoita.



## Paarynahilloke

### Ainekset :

- 130 g päärynöitä

Vedentaso : 2

> Säilytä puolet keittoliemestä ja sekoita.

> 12 - 36 KUUKAUTTA



## Parsasose

### Ainekset :

- 100 g perunoita
- 100 g parsaa
- 50 ml maitovalmistetta
- 5 g voita
- Suolaa (kevyesti)

Vedentaso : 3

> Älä säilytä keittoliemettä, lisää maitovalmiste sekä suola ja sekoita.



## Tomaattisoseka stike

### Ainekset :

- 150 g tomaatteja
- 2 basilikan lehteä
- Suolaa (kevyesti)

Vedentaso : 3

> Älä säilytä keittoliemettä, lisää basilikka sekä suola ja sekoita.



## Aprikoosikeitto

### Ainekset :

- 150 g aprikooseja
- 2 teelusikallista hunajaa

Vedentaso : 0

> Sekoita suoraan keittämättä.

> 8 - 12 KUUKAUTTA



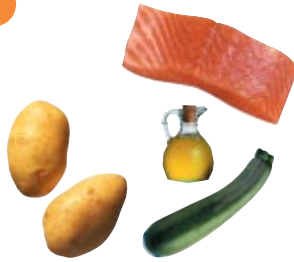
## Naudanlihaporkkana-pasta

### Ainekset :

- 20 g hakattua pihviä
- 100 g porkkanaa
- 100 g keitettyä pastaa
- 5 g voita

Vedentaso : 3

> Säilytä keittoliemi, lisää voi ja sekoita.



## Lohi-peruna-kesäkurpitsa

### Ainekset :

- 20 g lohifillettä
- 100 g perunoita
- 100 g kesäkurpitsaa
- 5 g auringonkukkaöljyä

Vedentaso : 3

> Säilytä puolet keittoliemestä, lisää auringonkukkaöljy ja sekoita.



## Omena-ananashilloke

### Ainekset:

- 70 g omenoita
- 60 g ananasta

Vedentaso : 3

> Säilytä puolet keittoliemestä ja sekoita.



## Silikoniset moniannokset

Ihanteelliset vauvan miniannosten pakastamiseen.  
Kaada - Pakasta - Poista muotista.

**Koska pienet ateriat eivät ole vain isoille!**

## Varmempaa...

Tehtävien vähentämiseksi Beaba on suunnitellut harjoitteluruokalapun, joka kerää ruoat, jotka eivät päädy vauvan suuhun.



Med Babycook vil mødre opdage fornøjelsen af at tilberede små måltider på en yderst hurtig måde samtidig med at deres baby gøres til en rigtig madkender. Alene med Babycook er det muligt at realisere dagligdags babymåltider (frokost, aftensmad og mellemmåltid). Ti minutter er nok til at bixse en kompot eller et måltid sammen. Med Babycook kan du anvende de fødevarer, der indgår i familiens måltid til at tilberede babymåltidet. Kostmængden er blevet beregnet til at tilberede individuelle portioner, som stiger med babyens alder.



## Varieret madlavningsguide

Gradvis indførelse af nye fødevarer i babykosten er vigtig for udviklingen af barnets smagssans og senere kostbalance. Allerede fra barnet er fyldt 5 måneder kan det begynde at spise efter nedenstående madlavningsguide.

	MÆLKE-PRODUKTER	Kød, FISK, ÆG	FRUGT OG GRØNTSAGER	STIVELSESRIGE FØDEVARER (PASTA, RIS...)	FEDT-STOFFER
<b>4</b> Fyldt måneder	Modermælks- erstatning, frisk ost, yoghurt		Frugtkompot, grøntsagsmos	Spædbarns kornprodukter uden gluten	Spiseolie
<b>5</b> Fyldt måneder	Hård og fast ost				Smør
<b>6</b> Fyldt måneder		Kød, fjerkræ, skinke, æggeblomme		Kartofler, ris og mel med gluten	
<b>8</b> Fyldt måneder		Fisk		Fin pasta (små stykker), semul jegryn, brune ris	
<b>9</b> Fyldt måneder			Frisk frugt godt modent, revet eller most		
<b>1</b> Fyldt år		Hele æg, rejer	Grønærter, kiwi, kirsebær		



## Så er det spisetid !

Ergonomisk bestik, 2-i-1 lær-at-spise tallerken, Beaba har tænkt på det hele, således at babyen gradvist kommer til sidde til bords med de voksne.



## Gode opskrifter med Babycook

De opskrifter, der herefter er inddelt i aldersgrupper, er udarbejdet af ernæringseksperter Agnès MIGNONAC, som tilbyder ligevægtige måltider, der tilpasses dit barns udvikling. Vanddoseringerne svarer til gradinddelingen på Babycookens madlavningssskål.

### > 4-6 MÅNEDER



## Suppe med tomat og grønne bonner

### Ingredienser :

- 40 g tomater
- 60 g kartofler
- 50 g grønne bønner

Vanddosering : 3

> Blend grøntsagerne med saft fra maden.



## Mos med gulerodder, kartofler og roer

### Ingredienser :

- 80 g gulerodder
- 70 g kartofler
- 50 g roer
- 1/2 tsk olivenolie

Vanddosering : 3

> Gem ikke saft fra maden, tilsæt olivenolie og blend.



## Appelsin / æblekompot

### Ingredienser :

- 70 g æbler
- 60 g appelsiner

Vanddosering : 2

> Gem ikke saft fra maden og blend frugterne.

> 6-8 MÅNEDER



## Kylling med kartofler og aubergine

### Ingredienser :

- 15 g kylling
- 100 g kartofler
- 100 g aubergine
- 5 g smør

Vanddosering : 3

> Tilsæt smør og blend.



## Hvilling med ris og spinat

### Ingredienser :

- 15 g de hvillingefilet
- 100 g kogt ris
- 100 g spinat
- 5 g solsikkeolie

Vanddosering : 2

> Gem halvdelen af saften fra maden, tilsæt ris og solsikkeolie og blend.



## Pearekompot

### Ingredienser :

- 130 g pære

Vanddosering : 2

> Gem halvdelen af saften fra maden og blend.

> 12-36 MÅNEDER



## Aspargesmos

### Ingredienser :

- 100 g kartofler
- 100 g asparges
- 50 ml modernælkserstatning
- 5 g smør
- Salt (med måde)

Vanddosering : 3

> Gem ikke saften fra maden, tilsæt modernælkserstatning og salt og blend.



## Tomatsovs

### Ingredienser :

- 150 g tomater
- 2 basilikumblade
- Salt (med måde)

Vanddosering : 3

> Gem ikke saften fra maden, tilsæt basilikum og salt og blend.



## Abrikossuppe

### Ingredienser :

- 150 g abrikos
- 2 tsk honning

Vanddosering : 0

> Blend direkte uden kogning.

> 8-12 MÅNEDER



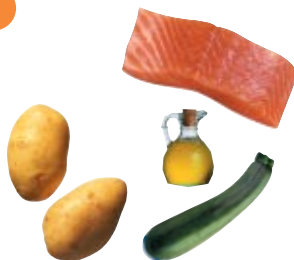
## Oksekød med gulerødder og pasta

### Ingredienser :

- 20 g hakket oksekød
- 100 g gulerødder
- 100 g kogt pasta
- 5 g de smør

Vanddosering : 3

> Gem saften fra maden, tilsæt smør og blend.



## Laks med kartofler og squash

### Ingredienser :

- 20 g laksefilet
- 100 g kartofler
- 100 g squash
- 5 g solsikkeolie

Vanddosering : 3

> Gem halvdelen af saften fra maden, tilsæt solsikkeolie og blend.



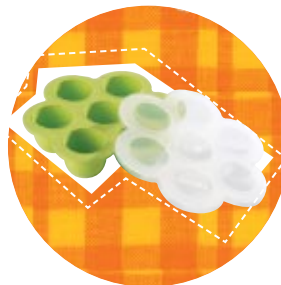
## Æble / ananaskompot

### Ingredienser :

- 70 g æbler
- 60 g ananas

Vanddosering : 3

> Gem halvdelen af saften fra maden og blend.



## Silikone multiportioner

Ideelle til frysning af baby miniportioner. Hæld op - Frys - Tag ud af form.

Fordi de sma maltider ikke kun er beregnet til voksne !

## Mere sikkert...

Til beskyttelse mod madpletter har Beaba udviklet en hagesmæk med opsamlingslomme for børn, der skal lære at spise. Denne hagesmæk fanger den mad, der ikke lige kom i eller blev i barnets mund.



Με το Babycook, οι μαμάδες θα ανακαλύψουν την ευχαρίστηση να προετοιμάζουν τα μικρά πιάτα αμέσως κάνοντας το μωρό έναν πραγματικό γαστρονόμο. Το Babycook δίνει τη δυνατότητα να προετοιμάζετε μόνοι σας τα καθημερινά γεύματα του μωρού (πρωινό, δείπνο και ανακ). Δέκα λεπτά αρκούν για να συνδυάσετε διάφορα προϊόντα για κομπόστα ή για ένα βρασμένο πιάτο. Σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε τρόφιμα που αποτελούν το γεύμα της οικογένειας για να προετοιμάσετε το πιάτο του μωρού. Το σχήμα του έχει σχεδιαστεί για την προετοιμασία προσωπικών μερίδων που εξελίσσονται ταυτόχρονα μαζί με την ηλικία του μωρού.



## Πρόγραμμα διατροφικής ποικιλίας

Η σταδιακή εισαγωγή νέων τροφίμων στη διατροφή του μωρού είναι απαραίτητη για να διαμορφωθούν οι γευστικές του συνήθειες και ένα ισορροπημένο διατροφικό μέλλον. Μπορεί να ξεκινήσει από τον 5<sup>ο</sup> μήνα σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα.

	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ	ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΑΜΥΛΟΥΧΑ (ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΡΥΖΙ...)	ΛΙΠΑΡΑ
4 <sup>ος</sup> Άνω των μηνών	Γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας, λευκό τυρί, τυρί πολλών λιπαρών, γιαούρτι		Κομπόστα φρούτων, πουρές λαχανικών	Παιδικά δημητριακά χωρίς γλουτένη	Λάδι
5 <sup>ος</sup> Άνω των μηνών	Ανθόγαλο				Βούτυρο, κρέμα γάλακτος
6 <sup>ος</sup> Άνω των μηνών		Κρέας, πουλερικά, ζαμπόν, κρόκος αβγού		Πατάτες, ρύζι και αλεύρι με γλουτένη	
8 <sup>ος</sup> Άνω των μηνών		Ψάρι		Λεπτά ζυμαρικά, σιμιγδάλι και ρύζι ολικής αλέσεως	
9 <sup>ος</sup> Άνω των μηνών			Ωμά, αρκετά ώριμα φρούτα, τριμμένα ή πολτοποιημένα		
1 <sup>ος</sup> Άνω έτους		Ολόκληρο το αβγό, γαρίδες	Αρακάς, ακτινίδιο, κεράσι		



## Στο τραπέζι!

Εργονομικά καλύμματα, πτυσσόμενο πιάτο, η Beaba σκέφτεται τα πάντα για να οδηγήσει σταδιακά το μωρό στο τραπέζι των μεγάλων.



## Οι ωραίες συνταγές της Babycook

Οι συνταγές που κατηγοριοποιούνται παρακάτω ανά ηλικία και δημιουργούνται από τη διατροφολόγο Agnès MIGNONAC για να προτείνει ισορροπημένα γεύματα προσαρμοσμένα στην ανάπτυξη του παιδιού σας. Τα επίπεδα του νερού αντιστοιχούν στις διαβαθμίσεις της Babycook.

### ΑΠΟ 4 ΕΩΣ 6 ΜΗΝΕΣ



## Σούπα με ντομάτα και φασολάκια

### Συστατικά:

- 40 γραμ. ντομάτες
- 60 γραμ. πατάτες
- 50 γραμ. φασολάκια

Στάθμη νερού: 3

> Ανακατέψτε τα λαχανικά με τον ζωμό.



## Πολτός από καρότα, πατάτες, γογγύλια

### Συστατικά:

- 80 γραμ. καρότα
- 70 γραμ. πατάτες
- 50 γραμ. γογγύλια
- 1/2 κουταλιά του καφέ ελαιόλαδο

Στάθμη νερού: 3

> Μη διατηρείτε τον ζωμό, προσθέστε το ελαιόλαδο και ανακατέψτε.



## Κομπόστα με πορτοκάλι και μήλο

### Συστατικά:

- 70 γραμ. μήλα
- 60 γραμ. πορτοκάλια

Στάθμη νερού: 2

> Μη διατηρείτε τον ζωμό και ανακατέψτε τα φρούτα.

ΑΠΟ 6 ΕΩΣ 8 ΜΗΝΕΣ



### Κοτόπουλο, πατάτες, μελιτζάνες

**Συστατικά:**

- 15 γραμ. κοτόπουλο
- 100 γραμ. πατάτες
- 100 γραμ. μελιτζάνες
- 5 γραμ. βούτυρο

Στάθμη νερού: 3

> Προσθέστε βούτυρο και ανακατέψτε.



### Γατόψαρο, ρύζι, αγκινάρα

**Συστατικά:**

- 15 γραμ. φιλέτο από γατόψαρο
- 100 γραμ. βρασμένο ρύζι
- 100 γραμ. αγκινάρες
- 5 γραμ. ηλιέλαιο

Στάθμη νερού: 2

> Κρατήστε τον μισό ζωμό, προσθέστε το ρύζι και το ηλιέλαιο και ανακατέψτε.



### Κοντιέ αχλαδιού

**Συστατικά:**

- 130 γραμ. αχλάδια

Στάθμη νερού: 2

> Διατηρήστε τον μισό ζωμό και ανακατέψτε.

ΑΠΟ 12 ΕΩΣ 36 ΜΗΝΕΣ



### Πουρές με σπαράγγια

**Συστατικά:**

- 100 γραμ. πατάτες
- 100 γραμ. σπαράγγια
- 50 ml γάλα ανάπτυξης
- 5 γραμ. βούτυρο
- Αλάτι (με μέτρο)

Στάθμη νερού: 3

> Μην διατηρείτε τον ζωμό, προσθέστε το γάλα ανάπτυξης και το αλάτι και ανακατέψτε.



### Κουλί ντομάτας

**Συστατικά:**

- 150 γραμ. ντομάτες
- 2 φύλλα βασιλικού
- Αλάτι (με μέτρο)

Στάθμη νερού: 3

> Μην διατηρείτε τον ζωμό, προσθέστε τον βασιλικό και το αλάτι και ανακατέψτε.



### Σούπα από ροδάκινα

**Συστατικά:**

- 150 γραμ. από ροδάκινα
- 2 κουταλιές του καφέ μέλι

Στάθμη νερού: 0

> Ανακατέψτε αμέσως χωρίς να περάσετε από το στάδιο της μαγειρικής.

ΑΠΟ 8 ΕΩΣ 12 ΜΗΝΕΣ



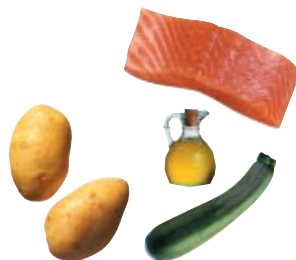
### Βοδινό, καρότα, ζυμαρικά

**Συστατικά:**

- 20 γραμ. κιμά
- 100 γραμ. καρότα
- 100 γραμ. βρασμένα ζυμαρικά
- 5 γραμ. βούτυρο

Στάθμη νερού: 3

> Κρατήστε το νερό από το βράσιμο, προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε.



### Σολωμός, πατάτες, κολοκυθάκια

**Συστατικά:**

- 20 γραμ. φιλέτο σολομού
- 100 γραμ. πατάτες
- 100 γραμ. κολοκυθάκια
- 5 γραμ. ηλιέλαιο

Στάθμη νερού: 3

> Κρατήστε το μισό του νερού από το βράσιμο, προσθέστε το ηλιέλαιο και ανακατέψτε.



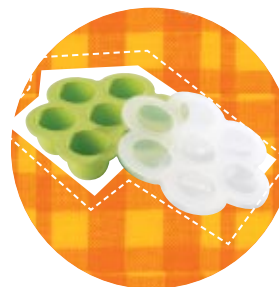
### Κοντιέ μήλου, ανανά

**Συστατικά:**

- 70 γραμ. μήλα
- 60 γραμ. ανανά

Στάθμη νερού: 3

> Διατηρήστε τον μισό ζωμό και ανακατέψτε.



### Πολυμερίδες σιλικόνης

Ιδανικές για την απόψυξη των μικρών μερίδων για το μωρό. Ανατρέψτε - Αποψύξτε - Βγάλτε.

Γιατί τα μικρά πιάτα είναι μόνον για τους μεγάλους!

### Πιο σίγουρα...

Για να περιοριστούν οι λεκέδες, η Beaba έχει συλλάβει μία σαλιέρα η οποία μαζεύει τα τρόφιμα που δεν πήραν τον δρόμο για το στόμα του μωρού.

