



Recettes  
**BIO**

---

**ORGANIC**  
recipes





# Recettes **BIO · ORGANIC** recipes

p. 4

**FRANÇAIS**

p. 8

**ENGLISH**

p. 12

**DEUTSCH**

p. 16

**NEDERLANDS**

p. 20

**ESPAÑOL**

p. 24

**ITALIANO**



# Depuis plus de 15 ans, Babymoov vous accompagne au quotidien et vous guide lors de vos premiers pas de parents, en particulier lors des repas.

- Après 6 mois passés au biberon ou au sein, l'enfant va découvrir progressivement les aliments. Grâce à ce livret, nous avons voulu vous montrer que la cuisine gourmande, simple et équilibrée est à votre portée.
- Vous trouverez dans ce livret quelques recettes simples, bio et variées à réaliser, accompagnées de quelques uns de nos conseils afin que vos enfants prennent du plaisir à manger et ceci de manière équilibrée.
- Toutes les recettes de ce livret sont préparées avec le Nutribaby<sup>+</sup>.



## Pourquoi le choix du bio pour vos enfants ?

Manger bio, c'est donc bon pour nous mais ça l'est d'autant plus pour les enfants, plus fragiles. Effectivement jusqu'à 3 ans, le cerveau des enfants est vulnérable et plus sensible à toutes ces substances.

De plus, les aliments provenant de l'agriculture biologique ont plus de goût et sont plus savoureux, surtout pour les fruits et les légumes.

En effet, les fruits et légumes issus de culture végétale bio, sont récoltés plus mûrs. Ils ont alors le temps de se concentrer en arômes, permettant ainsi d'obtenir un goût plus savoureux.



## Pourquoi le choix du bio ?

Les aliments bio qui se distinguent ont des techniques de production plus respectueuses de l'environnement et de la santé humaine. Ainsi dans ces aliments, les pesticides, les fertilisants et les semences génétiquement modifiées sont interdites.

Au niveau nutritionnel, les aliments bio ont de nombreux avantages\* :

- ils contiennent moins de résidus de pesticides et moins de métaux lourds,
- ils contiennent davantage (+ 30 %) de polyphénols et d'antioxydants.

## Ma première purée de courgettes



6 PORTIONS de 120 ml



5 MINUTES



12 MINUTES

· 4 courgettes bio

- Lavez et épluchez vos courgettes avant de les couper en petits cubes.
- Empilez les 2 paniers et placez uniquement un des deux plateaux dans le fond du panier inférieur.
- Lancez un cycle de cuisson de 12 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, transvasez les cubes de courgette dans le pôle mixage (sans jus de cuisson, ce légume est déjà gorgé d'eau).
- Mixez par impulsions en vitesse 3.

Osez !

Grâce à sa forte teneur en fibres, donner de la courgette à bébé permettra de stimuler le fonctionnement de ses petits intestins ! De plus, la courgette est riche en vitamines A, B et C, et en minéraux tels que le potassium, le calcium, le fer et le phosphore !

## Ma première compote de poires



5 PORTIONS de 120 ml



5 MINUTES



15 MINUTES

· 200 g de poires bio

- Lavez et épluchez vos poires avant de les couper en petits morceaux.
- Empilez les 2 paniers et placez uniquement un des deux plateaux dans le fond du panier inférieur.
- Lancez alors un cycle de cuisson de 15 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, transvasez la moitié de vos morceaux de poire dans le pôle mixage et ajoutez 1/4 du jus de cuisson.
- Mixez par impulsions en vitesse 3 jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- Transvasez ensuite votre compote dans vos contenants et réitérez l'opération.

Osez !

Bébé a grandi ? N'hésitez pas à parfumer votre compote avec un peu de cannelle ! En plus d'éveiller ses papilles, elle possède d'excellentes vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires ! Il suffira de rajouter cette aromate dans le panier de cuisson à côté des poires.

FR.



## Purée de patates douces

 6 PORTIONS  5 MINUTES  20 MINUTES

- 2 patates douces bio · 2 pommes de terre bio
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol bio extraite à froid ou spéciale bébé
- Lavez et épluchez vos légumes avant de les couper en petits cubes.
- Mettez les pommes de terre dans le premier panier de cuisson de votre Nutribaby+, et lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. À 16 minutes de la fin, ajoutez le deuxième panier avec les patates douces. Attendez la fin de la cuisson.
- Versez le contenu des deux paniers dans le bol de mixage.
- Ajoutez l'huile de tournesol ou votre huile spéciale bébé.
- Ajoutez du jus de cuisson si besoin pour ajuster la texture.
- Mixez le tout et c'est prêt !

Osez !

La valeur nutritionnelle de la patate douce et son goût légèrement sucré en font un excellent aliment pour bébé. Notamment riche en magnésium et source de fibres, c'est un allié de taille pour le transit intestinal de votre enfant, alors n'hésitez pas !



## Compote de pomme, banane et coing

 4 PORTIONS  15 MINUTES  20 MINUTES

- 1 coing bio · 1 banane bio · 2 pommes bio · 1 cuillère à café de cannelle (selon vos préférences) · 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger bio
- Épluchez et épépinez le coing, les pommes et la banane. Découpez-les en petits morceaux, surtout la banane.
- Placez le coing dans le premier panier de cuisson de votre Nutribaby+ (le plus bas).
- Placez les pommes et les bananes dans le deuxième panier de cuisson.
- Lancez un cycle de cuisson de 20 minutes.
- Lorsque tous les fruits sont bien cuits, mixez le tout avec un peu de jus de cuisson, la cannelle et la fleur d'oranger.

Osez !

Bébé a grandi ? Ajoutez de l'avoine cuit dans votre préparation pour plus de consistance et un goûter plus complet. Cette céréale riche en protéines et en fibres, est également sources de manganèse, nutriment essentiel à la formation des os !



## Mon premier poulet, chou-fleur et quinoa



3 PORTIONS



10 MINUTES



20 MINUTES

- 1 portion de filet de poulet bio - 150 g de chou-fleur bio  
30 g de quinoa bio - 1 noisette de beurre bio frais

- Enlevez les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur et découpez-les en petits bouquets. Coupez la viande de poulet en morceaux d'environ 1 à 2 centimètres.
- Placez le quinoa dans le réceptacle de jus de cuisson de votre Nutribaby+ avec 2/3 de son volume en eau.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur dans le premier panier de cuisson. Lancez un cycle de cuisson de 20 minutes. À 10 minutes de la fin, ajoutez le second panier avec le poulet.
- Mixez tous les ingrédients avec une noisette de beurre et quelques cuillères de jus de cuisson.

Osez

Osez le quinoa ! Cette céréale est un excellent atout pour le développement de votre enfant. Notamment riche en protéines ainsi qu'en fibres, le quinoa facilite le transit des enfants !

## Mon premier tajine vapeur de légumes et poulet



2 PORTIONS



10 MINUTES



30 MINUTES

- 50 g de poulet bio - 2 carottes bio - 60 g de potiron bio  
- 2 pommes de terre bio - 2 cuillères à café de fromage blanc bio

- Épluchez les légumes. Coupez-les en petits morceaux.
- Découpez le poulet en petits morceaux d'environ 1 à 2 centimètres.
- Placez les carottes, le potiron et les pommes de terre dans le premier panier de cuisson du Nutribaby+ (le plus bas).
- Ajoutez le poulet dans le second panier. Lancez une cuisson de 30 minutes. La cuisson de la viande donnera du goût aux pommes de terre, aux carottes et au potiron en-dessous
- À la fin de la cuisson, versez les légumes, la viande et un peu de jus de cuisson dans le bol du mixage. Après quelques pulsions, ajoutez enfin le fromage blanc puis mixez.

Osez

Ajoutez un petit brin de romarin dans le panier de cuisson du poulet. Cela vous permettra d'obtenir une déclinaison parfumée différente en plus de contribuer à une meilleure digestion !



FR.

# For over 15 years, Babymoov has been next to you every day and guided you in your first steps as a parent, especially during meals.

- After 6 months of bottle or breast-feeding, babies will gradually discover solid foods. The aim of this booklet is to show you that making simple, delicious and balanced meals is easy.
- This booklet contains a few simple organic and varied recipes, along with a few pieces of advice so that your children get real pleasure out of eating in a balanced way.
- All the recipes in this booklet are made using the Nutribaby+.



## Why choose organic?

Organic food is different, in that it uses production techniques that care for the environment as well as for human health. This means that pesticides, fertilisers and genetically modified seeds are not permitted in these foods.

In terms of nutrition, organic foods have many advantages\*:

- contain less pesticide residue and fewer heavy metals,
- contain 30 % more polyphenols and antioxidants.

## Why choose organic for your children?

So, eating organic food is good for us, but especially for children who are more vulnerable. Up to the age of 3, children's brains are still developing. This makes them more sensitive to all these substances.

What's more, organically grown food has more taste and flavour, especially fruit and vegetables.

Fruit and vegetables that are grown organically are harvested when they are more ripe. This means they have time for the flavours to become more concentrated, creating a stronger taste.

\* Study by the Newcastle University, United Kingdom, Published in the "British Journal of Nutrition", 2014.





## My first zucchini purée



6 PORTIONS (120 ml)



5 MINUTES



12 MINUTES

· 4 organic zucchinis

- Wash and peel your zucchinis and then cut them into small cubes.
- Stack the 2 baskets and place only one of the two trays inside the base of the bottom basket.
- Start a 12-minute cooking cycle.
- At the end of the cooking time, transfer the diced zucchini to the blending unit (don't add the cooking juices, as zucchinis are already full of water).
- Pulse blend on speed 3.

Be  
daring!

As zucchinis are high in fibre, giving them to babies helps stimulate their little intestines! What's more, courgettes are rich in vitamins A, B and C as well as minerals such as potassium, calcium, iron and phosphorus!

EN.

## MY FIRST PEAR COMPOTE



5 PORTIONS (120 ml)



5 MINUTES



15 MINUTES

· 200 g of organic pear

- Wash and peel your pears and then cut them into small pieces.
- Stack the 2 baskets and place only one of the two trays inside the base of the bottom basket.
- Start a 15-minute cooking cycle.
- At the end of the cooking time, transfer half the pear pieces to the blending unit and add 1/4 of the cooking juices.
- Pulse blend on speed 3 until it reaches the desired consistency.
- Pour your compote into your containers, and repeat.

Be  
daring!

Is your baby growing up now? Try flavouring your compote with a little cinnamon! As well as stimulating the taste buds, it has excellent antioxidant, antibacterial and anti-inflammatory properties! Just add this spice to the cooking basket alongside the pears.



## Sweet potato purée



- 2 organic sweet potatoes · 2 organic potatoes · 1 teaspoon organic cold pressed sunflower oil or special oil for infants.
- Wash and peel your vegetables and cut into small dice.
- Put the potatoes in the first cooking basket of your Nutribaby, and start a 20-minute cooking cycle. 16 minutes from the end, add the second basket with the sweet potatoes.
- Wait until the end of the cooking time.
- Pour the contents of the two baskets into the blending jug.
- Add the sunflower oil or your special oil for infants.
- Add the cooking juice if required to adjust the texture.
- Blend together, and it's ready!

Be  
daring!

The nutritional value of sweet potatoes as well as their slightly sweet flavour make them an excellent food for your baby. Particularly rich in magnesium and a good source of fibre, they are great for your child's bowel function – an excellent addition to their diet!



## Apple, banana and quince compote



- 1 organic quince · 1 organic banana · 2 organic apples · 1 teaspoon of cinnamon (to taste) · 1 tablespoon organic orange blossom

- Peel the quince, apples and banana and remove the seeds. Then cut them into small pieces.
- Put the quince in the steaming basket and start a 20-minute cycle.
- After seven minutes, put the pieces of apple in the second basket. Then, when there are only 5 minutes left to the end of the cooking cycle, add the banana to apples.
- When all the fruit is well cooked, blend it all with some juice from the cooking process, the cinnamon and the orange blossom water.


Be  
daring!

Is baby growing up now? Add cooked oats for more texture and a more nutritious snack. Rich in protein and fibre, this cereal is also a source of manganese, a nutrient that is essential for forming bones!



## My first chicken, cauliflower and quinoa



 3 PORTIONS
  10 MINUTES
  20 MINUTES

· 1 portion of organic chicken fillet · 150 g of organic cauliflower  
 · 30 g of organic quinoa · 1 knob of organic fresh butter

- Remove the leaves and veins from the cauliflower and cut it into small florets. Cut the chicken in 1-2 cm pieces.
- Put the quinoa in the cooking juice container with 2/3 of its volume in water.
- Add the cauliflower florets to the first cooking basket. Start a 20-minute cooking cycle. 10 minutes before the end of the cooking cycle, add the second basket with the chicken.
- When everything is cooked, blend all the ingredients with a knob of butter and a little water.

*Be daring!*

Be daring with quinoa! This cereal is excellent for your child's development. Particularly rich in protein and fibre, quinoa helps with your child's bowel function!

## My first vegetable and chicken steamed tagine

EN.

 2 PORTIONS
  10 MINUTES
  30 MINUTES

· 50 g of organic chicken · 2 organic carrots · 60 g of organic pumpkin  
 · 2 organic potatoes · 2 teaspoons of organic fromage blanc

- Peel the vegetables. Cut them into small pieces.
- Cut the chicken into small pieces (about 1-2 centimetres).
- Place the carrots and the pumpkin in the first bottom cooking basket.
- Add the chicken to the second cooking basket. Start a 30-minute cooking cycle. As it cooks, the meat will add flavour to the vegetables below.
- At the end of the cooking time, tip the vegetables, the meat and a little of the cooking juice into the blending bowl. Pulse several times and then add the Greek yogurt.

*Be daring!*

Add a sprig of rosemary to the cooking basket which contains the chicken. This will give the food a distinctive flavour as well as helping improve your child's digestion!



# Babymoov begleitet Sie bereits seit mehr als 15 Jahren im Alltag und leitet Sie bei Ihren ersten Schritten als Eltern an, insbesondere auch bei den Mahlzeiten.

- Nach 6 Monaten, in denen das Kind das Fläschchen oder den Busen bekommen hat, beginnt es nach und nach die Einführung von Beikost zu entdecken. Mit diesem Heft wollten wir Ihnen zeigen, dass die Zubereitung schmackhafter, einfacher und ausgewogener Gerichte ganz einfach und auch für Sie machbar ist.
- Sie finden in diesem Heft einfache und abwechslungsreiche Bio-Rezepte sowie einige Tipps, damit Ihre Kinder Spaß am Essen und an ausgewogenen Gerichten haben.
- Alle Rezepte in diesem Heft werden mit dem Nutribaby+ zubereitet.



## Weshalb Sie Bioprodukte wählen sollten?

Ausgewiesene Bio-Lebensmittel werden mit Produktionsverfahren hergestellt, die besser für die Umwelt und Ihre Gesundheit sind. Der Einsatz von Schädlingsbekämpfungsmitteln, Düngemitteln und gentechnisch verändertem Saatgut ist für diese Nahrungsmittel verboten.

Auch im Hinblick auf Nährstoffe weisen Bio-Lebensmittel zahlreiche Vorteile auf\*:

- Sie enthalten weniger Rückstände von Schädlingsbekämpfungsmitteln und weniger Schwermetalle,
- Sie enthalten mehr (+ 30 %) Polyphenole und Antioxidantien.

## Weshalb Sie für Ihre Kinder Bioprodukte wählen sollten?

Bio-Kost ist gut für uns und das gilt umso mehr für unsere Kinder, da sie viel empfindlicher sind. Bis zum Alter von 3 Jahren befindet sich das Gehirn von Kindern noch in der Entwicklung und reagiert besonders anfällig auf all diese Substanzen.

Darüber hinaus haben Nahrungsmittel aus dem Biolandbau mehr Geschmack und Aromen, insbesondere Obst und Gemüse.

Denn die Obst- und Gemüsesorten aus ökologischer Landwirtschaft werden reifer geerntet. So haben sie ausreichend Zeit, all die Aromastoffe zu konzentrieren, die für den Geschmack so wichtig sind.

\* Studie der University of Newcastle, Großbritannien, veröffentlicht im British Journal of Nutrition, 2014.



## Mein erstes Zucchini-püree



6 PORTIONEN (120 ml)



5 MINUTEN



12 MINUTEN

· 4 Bio-Zucchini

- Waschen und schälen Sie die Zucchini, bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden.
- Stapeln Sie die 2 Garbehälter und legen Sie nur eine der zwei Garschalen auf den Boden des unteren Garbehälters.
- Starten Sie einen Garzyklus mit 12 Minuten Dauer.
- Nach dem Ende der Garzeit geben Sie die Zucchiniwürfel in den Mixer (ohne Garsaft, da dieses Gemüse bereits viel Wasser enthält).
- Mixen Sie auf Stufe 3 durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion).

Variieren  
Sie!

Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts regt Zucchini die Darmtätigkeit Ihres Babys an! Darüber hinaus enthält Zucchini viel Vitamin A, B und C und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor!

DE.

## Mein erstes Birnenkompott



5 PORTIONEN (120 ml)



5 MINUTEN



15 MINUTEN

· 200 g Bio-Birnen

- Waschen und schälen Sie die Birnen, bevor Sie sie in kleine Stücke schneiden.
- Stapeln Sie die 2 Garbehälter und legen Sie nur eine der zwei Garschalen auf den Boden des unteren Garbehälters.
- Starten Sie dann einen Garzyklus mit 15 Minuten Dauer.
- Nach dem Ende der Garzeit geben Sie die Hälfte der Birnenstücke in den Mixer und fügen ein Viertel des Garsafts hinzu.
- Mixen Sie auf Stufe 3 durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion), bis die gewünschte Textur erreicht ist.
- Dann füllen Sie das Kompott in Ihre Gefäße und wiederholen den Vorgang.

Variieren  
Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Dann können Sie Ihr Kompott auch mit etwas Zimt aromatisieren! Das ist für Ihr Kind nicht nur ein neues Geschmackserlebnis, sondern Zimt besitzt darüber hinaus hervorragende antioxidative, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften! Geben Sie das Gewürz ganz einfach in den Garbehälter zu den Birnen.



# Süßkartoffelpüree



6 PORTIONEN



5 MINUTEN



20 MINUTEN

- 2 Bio-Süßkartoffeln · 2 Bio-Kartoffeln
- 1 EL kaltgepresstes Bio-Sonnenblumenöl oder Bio-Beikostöl

- Waschen und schälen Sie das Gemüse, bevor Sie es in kleine Würfel schneiden.
- Legen Sie die Kartoffelstücke in den ersten Gareinsatz Ihres Nutribabys und starten Sie einen Garzyklus von 20 Minuten. Setzen Sie 16 Minuten vor Ende der Garzeit den zweiten Gareinsatz mit den Süßkartoffeln ein.
- Warten Sie bis zum Ende der Garzeit.
- Schütten Sie den Inhalt beider Gareinsätze in den Mixbecher.
- Geben Sie das Sonnenblumenöl bzw. Ihr Beikostöl hinzu.
- Fügen Sie etwas Garwasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
- Pürieren sie alle Zutaten! Fertig!

Variieren  
Sie!

Die Süßkartoffel ist aufgrund ihres Nährwertes und ihrem leicht süßen Geschmack ausgezeichnet für Babykost geeignet. Sie enthält besonders viel Magnesium und Ballaststoffe und ist für Ihr Kind ein wertvoller Verbündeter für die Darmtätigkeit. Eine wahre Wunderknolle!



# Apfel-, Banane- und Quittenkompott



4 PORTIONEN



15 MINUTEN



20 MINUTEN

- 1 Bio-Quitte · 1 Bio-Banane · 2 Bio-Äpfel
- 1 TL Zimt (je nach Geschmack) · 1 EL Bio-Orangenblütenwasser

- Quitte, Äpfel und Banane schälen und endkernen, in kleine Stücke schneiden.
- Die Quitte in den Kochkorb legen und einen 20-Minuten Zyklus starten.
- Nach 7 Minuten die Apfelstücke in den zweiten Kochkorb legen. Fünf Minuten vor Ablauf der Kochzeit die Bananenstücke dazu geben.
- Wenn die Früchte gut gegart sind, das ganze pürieren und mit ein wenig Sud verdünnen, den Zimt und das Orangenblütenwasser dazu geben.

Variieren  
Sie!

Ist Ihr Kind schon größer? Dann können Sie gekochten Hafer dazugeben, um dem Gericht mehr Konsistenz zu verleihen. So wird eine komplette Zwischenmahlzeit daraus. Diese Getreideart enthält viel Eiweiß und Ballaststoffe sowie das Spurenelement Mangan, das eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau spielt!



## Mein erstes hähnchen mit blumenkohl und quinoa



3 PORTIONEN



10 MINUTEN



20 MINUTEN

· 1 Portion Bio-Hähnchenfilet · 150 g Bio-Blumenkohl  
· 30 g Bio-Quinoa · 1 nussgroßes Stück frische Bio-Butter

- Entfernen Sie die Blätter und den dicken Strunk des Blumenkohls und schneiden Sie ihn in kleine Röschen. Schneiden Sie das Hähnchenfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel.
- Schneiden Sie das Rindfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel.
- Geben Sie die Quinoa in das Garwassergefäß und fügen Sie Wasser hinzu (2/3 seines Volumens).
- Legen Sie die Blumenkohl-Röschen in den unteren Garbehälter. Starten Sie einen Garzyklus von 20 Minuten. Setzen Sie 10 Minuten vor Ende der Garzeit den zweiten Garbehälter mit dem Hähnchenfleisch ein.
- Nach dem Ende der Garzeit pürieren Sie alle Zutaten mit einem Stückchen Butter und ein wenig Wasser.

Variieren  
Sie!

Versuchen Sie einmal Quinoa! Diese Getreidesorte liefert wichtige Nährstoffe für die Entwicklung Ihres Kindes. Quinoa enthält besonders viel Eiweiß und Ballaststoffe und reguliert die Darmtätigkeit bei Kindern!

## Mein erster schmorfleisch-tajine mit gemüse und hähnchen



2 PORTIONEN



10 MINUTEN



30 MINUTEN

· 50 g Bio-Hähnchen · 2 Bio-Karotten  
· 60 g Bio-Kürbis · 2 Bio-Kartoffeln · 2 TL Bio-Quark

- Schälen Sie das Gemüse. Schneiden Sie es in kleine Stücke.
- Schneiden Sie das Hähnchenfleisch in ca. 1 bis 2 cm große Würfel.
- Geben Sie die Karotten- und Kürbistücke in den unteren Garbehälter.
- Geben Sie das Hähnchenfleisch in den zweiten Gareinsatz. Starten Sie einen Garzyklus von 30 Minuten. Durch das gleichzeitige Kochen des Fleisches erhält das darunter liegende Gemüse noch mehr Geschmack.
- Am Ende der Garzeit geben Sie das Gemüse, das Fleisch und ein wenig Garsaft in den Mixbecher. Pürieren Sie durch mehrmaliges Drücken der Mixtaste (Impulsfunktion) und rühren Sie dann den Quark unter.

Variieren  
Sie!

Zum Hähnchen können Sie einen kleinen Rosmarinzwig in den Garbehälter geben. Es verleiht dem Gericht ein anderes Aroma und fördert zudem die Verdauung!



DE.

# Reeds meer dan 15 jaar is Babymoov iedere dag deel van uw leven en helpt u op weg als ouders, vooral wanneer het op voeding aankomt.

- Na 6 maanden fles- of borstvoeding ontdekt het kindje geleidelijk de verscheidenheid van de voeding. Aan de hand van dit boekje willen wij u laten zien dat lekkere, eenvoudige en evenwichtige maaltijden bereiden helemaal niet zo moeilijk is.
- U vindt in dit boekje enkele eenvoudige, biologische en gevarieerde recepten, vergezeld van adviezen, om uw kinderen met plezier te laten genieten van evenwichtige maaltijden.
- Alle recepten in dit boekje zijn bereid met de Nutribaby+.



## Waarom voor biologisch kiezen?

Biologisch voedsel wordt geproduceerd met behulp van technieken die het milieu en de volksgezondheid respecteren. In dit voedsel zijn pesticiden, bemestingsmiddelen en genetisch gemodificeerd zaaigoed verboden.

Op voedingsgebied biedt biologisch voedsel talrijke voordelen\*:

- zij bevatten minder residuen van pesticiden en minder zware metalen,
- zij bevatten meer (+ 30 %) polyfenolen en antioxidanten.

## Waarom voor biologisch voor uw kinderen kiezen?

Biologisch eten is dus niet alleen goed voor ons, maar ook en vooral voor onze kinderen, die een stuk gevoeliger zijn. Tot 3 jaar zijn de hersens van kinderen kwetsbaar en daardoor vatbaarder voor al deze stoffen.

Bovendien heeft voedsel dat afkomstig is uit de biologische landbouw meer smaak en zijn lekkerder, vooral groente en fruit.

Biologisch geteelde groenten en vruchten worden namelijk een stuk rijper geoogst. Zij hebben dus de tijd gehad een geconcentreerder aroma te ontwikkelen, waardoor hun smaak lekkerder wordt.





## Mijn eerste courgettepuree



6 PORTIES (120 ml)



5 MINUTEN



12 MINUTEN

· 4 biologische courgettes

- Was en schil de courgettes en snijd ze daarna in blokjes.
- Zet de 2 mandjes op elkaar en plaats maar een van de twee trays op de bodem van het onderste mandje.
- Start een kookcyclus van 12 minuten.
- Doe na het koken de courgetteblokjes in de blenderpool (zonder het kookwater, deze groente bevat zelf al veel water).
- Blend pulserend op snelheid 3.

**Gewoon  
proberen!**

Gewoon proberen! Courgettes bevatten veel vezels en zijn dan ook ideaal om het functioneren van de darmpjes van uw baby te stimuleren! Bovendien bevatten courgettes veel vitamine A, B en C en mineralen, zoals kalium, calcium, ijzer en fosfor!

## Mijn eerste perenmoes



5 PORTIES (120 ml)



5 MINUTEN



15 MINUTEN

· 200 g biologische peren

- Was en schil de peren en snijd ze daarna in kleine stukjes.
- Zet de 2 mandjes op elkaar en plaats maar een van de twee trays op de bodem van het onderste mandje.
- Start vervolgens een kookcyclus van 15 minuten.
- Doe na het koken de helft van de stukjes peer in de blenderpool en voeg een kwart van het kookwater toe.
- Blend pulserend op snelheid 3 totdat u de gewenste textuur verkregen heeft.
- Doe daarna de moes in uw bakjes en herhaal de operatie.

**Gewoon  
proberen!**

Is uw baby al wat groter? Aarzel niet wat kaneel aan uw compote toe te voegen! Kaneel wekt niet alleen de smaakpapillen, maar bezit ook uitstekende antioxiderende, antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen! U kunt deze specerij toevoegen in het stoommandje naast de peren.



NL.

## Bataatpuree



6 PORTIES



5 MINUTEN



20 MINUTEN

· 2 biologische bataten · 2 biologische aardappels · 1 eetlepel koudgeperste zonnebloemolie of speciale biologische olie voor baby's

- Was en schil de groenten en snijd ze daarna in blokjes.
- Doe de aardappelen in het eerste stoommandje van uw Nutribaby en start een kookcyclus van 20 minuten. Voeg 16 minuten voor het einde het tweede mandje toe met de bataten.
- Wacht tot de kooktijd voorbij is.
- Doe de inhoud van de twee mandjes in de blenderkan.
- Voeg de zonnebloemolie of uw speciale olie voor baby's toe.
- Voeg, indien nodig, wat kookvocht toe om de juiste textuur te verkrijgen.
- Mix alles en klaar bent u!

Gewoon  
proberen!

Gewoon proberen! Met zijn voedingswaarde en zijn enigszins zoete smaak is de bataat een uitstekend voedingsmiddel voor uw baby. Deze is rijk aan magnesium en een ware vezelbron en daarmee uitstekend voor de stoelgang van uw kleintje, dus aarzel niet!



## Vruchtenmoes met appel, banaan en kweepeer



4 PORTIES



15 MINUTEN



20 MINUTEN

· 1 biologische kweepeer · 1 biologische banaan · 2 biologische appels  
· 1 eetlepel biologisch oranjebloesemwater

- Schil en ontpit de kweepeer, de appels en de banaan. Snijd de vruchten in kleine stukjes.
- Doe de kweepeer in het kookmandje en start een cyclus van 20 minuten.
- Doe na 7 minuten de stukjes appel in het tweede mandje. 5 minuten vóór het einde van de bereiding voegt u de banaan toe bij de appels.
- Als alle fruit goed zacht is, mixt u alles met een beetje kookvocht, de kaneel en de oranjebloesem.

Gewoon  
proberen!

Is uw baby al wat groter? Voeg gare haver toe om uw bereiding wat dikker te maken en een voedzamer vieruurtje te geven. Deze graansoort is rijk aan eiwitten en vezels, maar is ook een bron van mangaan, een voedingsstof die essentieel is voor de vorming van onze botten!

## Mijn eerste kip, bloemkool en quinoa



3 PORTIES



10 MINUTEN



20 MINUTEN

- 1 portie biologische kipfilet - 150 g biologische bloemkool
- 30 g biologische quinoa - 1 klontje biologische boter

- Verwijder de blaadjes en de dikke stronken van de bloemkool en snijd deze in kleine roosjes. Snijd het kippenvlees in stukjes van ca. 1 tot 2 centimeter.
- Doe de quinoa in het kookwaterreservoir met 2/3 van zijn volume in water.
- Voeg de bloemkoolroosjes toe in het eerste stoommandje. Start een kookcyclus van 20 minuten. Voeg 10 minuten voor het einde het tweede mandje toe met de kip.
- Blend aan het einde van de kooktijd alle ingrediënten met een klontje boter en een beetje water.

Gewoon  
proberen!

Probeer eens quinoa! Deze graansoort is uitstekend voor de ontwikkeling van uw kindje. Quinoa is met name rijk aan eiwitten en vezels en bevordert daarmee de stoelgang van kinderen!

## Mijn eerste tajine van gestoomde groenten en kip



2 PORTIES



10 MINUTEN



30 MINUTEN

- 50 g biologische kip - 2 biologische worteltjes - 60 g biologische pompoen
- 2 biologische aardappels - 2 theelepels biologische kwark

- Schil de groenten. Snijd ze in kleine stukjes.
- Snijd de kip in kleine stukjes van ca. 1 tot 2 centimeter.
- Doe de wortels en de pompoen in het eerste onderste stoommandje.
- Voeg de kip toe in het tweede mandje. Start een kookcyclus van 30 minuten. Door het vlees te koken krijgen de groenten er onder extra smaak.
- Giet aan het einde van de kooktijd de groenten, het vlees en een beetje kookwater in de blenderkan. Voeg na enkele impulsen als laatste de kwark toe.

Gewoon  
proberen!

Voeg een klein takje rozemarijn toe in het stoommandje van het kip. Zo krijgt het gerecht een iets andere smaak en wordt bovendien de spijsvertering bevorderd!



NL.

# Desde hace más de 15 años, Babymoov os acompaña en el día a día y os guía durante vuestros primeros pasos como padres, en particular durante las comidas.

- Después de 6 meses dando el pecho o el biberón, el niño descubre de manera progresiva la diversificación alimentaria. A través de este libro, hemos querido demostrarte que una cocina deliciosa, sencilla y equilibrada no es algo inalcanzable.
- En este libro encontrarás recetas sencillas, bio y variadas acompañadas de algunos consejos que te ofrecemos para que tus hijos disfruten comiendo de manera equilibrada.
- Todas las recetas de este libro se preparan con el Nutribaby+.



## ¿Por qué elegir productos bio para tus hijos?

Comer productos bio es bueno para nosotros, pero mucho más para los niños, que son más frágiles. De hecho, hasta los 3 años, el cerebro de los niños es vulnerable, por lo que son más sensibles a todas estas sustancias.

Además, los alimentos procedentes de la agricultura biológica tienen un gusto más pronunciado y son más sabrosos, sobre todo en el caso de las frutas y las verduras.

De hecho, las frutas y verduras procedentes de cultivos vegetales bio, se recolectan en una fase más avanzada de madurez. De este modo, tienen tiempo a concentrarse en aromas y así ofrecen un sabor más intenso.



## ¿Por qué elegir productos bio?

Los alimentos bio se diferencian porque son el resultado de unas técnicas de producción más respetuosas con el medio ambiente y la salud humana. Por ello, estos alimentos están libres de pesticidas, fertilizantes y semillas genéticamente modificadas.

Desde el punto de vista nutricional, los alimentos bio presentan numerosas ventajas\*:

- contienen menos residuos de pesticidas y menos metales pesados,
- contienen más (+ 30 %) polifenoles y antioxidantes.

\* Estudio de la Universidad de Newcastle, Reino Unido, publicado en el "British Journal of Nutrition", 2014.

## Mi primera compota de calabacín



6 PORCIONES de 120 ml



5 MINUTOS



12 MINUTOS

· 4 calabacines bio

- Lave y pele los calabacines antes de cortarlos en cubos pequeños.
- Apile las 2 cestas y coloque solo una de las dos bandejas en el fondo de la cesta inferior.
- Lance un ciclo de cocción de 12 minutos.
- Una vez terminada la cocción, transfiera los cubos de calabacín al bol de mezclador (sin los jugos de cocción, porque este vegetal ya está lleno de agua).
- Mezclar por pulso en la velocidad 3.

¡Atrévase!

Gracias a su alto contenido en fibras, darle calabacín a tu bebé contribuirá a estimular el funcionamiento de su intestino! Además, el calabacín es rico en vitaminas A, B y C, y en minerales como el potasio, el calcio, el hierro y el fósforo.



## Mi primera compota de pera



5 PORCIONES de 120 ml



5 MINUTOS



15 MINUTOS

· 200 g de peras bio

- Lava y pela las peras antes de cortarlas en trozos pequeños.
- Apile las 2 cestas y coloque solo una de las dos bandejas en el fondo de la cesta inferior.
- Lance un ciclo de cocción de 15 minutos.
- Cuando la pera esté cocida, pasa la mitad de los trozos a la unidad de mezcla y añade 1/4 del jugo de cocción.
- Mezcle por pulso en velocidad 3 hasta obtener la textura deseada.
- Transfiera la compota en contenedores y repita la operación.

¡Atrévase!

¿Tu bebé ha crecido? ¡Pues no dudes en darle un toque de sabor a su compota añadiéndole una pizca de canela! ¡Además de estimular sus papilas, posee unas excelentes propiedades antioxidantes, antibacterianas y antiinflamatorias! Solo tendrás que añadir esta especia al cesto de cocción junto con las peras.



ES.

## Puré de batata



6 PORCIONES



5 MINUTOS



20 MINUTOS

· 2 batatas bio · 2 patatas bio · 1 cucharada sopera de aceite de girasol extraído en frío o especial para bebé bio

- Lava y pela las verduras y a continuación trocéalas en pequeños dados.
- Introduce las patatas en la primera cesta de cocción de tu Nutribaby, e inicia un ciclo de cocción de 20 minutos. A 16 minutos del final, añade la segunda cesta con las batatas.
- Espera a que finalice la cocción.
- Vierte el contenido de las dos cestas en el bol de la batidora.
- Añade el aceite de girasol o el aceite especial para el bebé.
- Añade eventualmente el jugo de la cocción para afinar la textura.
- ¡Bate y listo!

¡Atrévase!

El valor nutricional de la batata y su sabor ligeramente dulce lo convierten en un excelente alimento para tu bebé. Al ser especialmente rica en magnesio y una fuente de fibras, es una fantástica aliada para el tránsito intestinal de tu peque, ¡así que no lo dudes!



## Compota de manzana, plátano y membrillo



4 PORCIONES



15 MINUTOS



20 MINUTOS

· 1 membrillo bio · 1 plátano bio · 2 manzanas bio  
· 1 cucharadita de canela · 1 cucharada de agua de azahar

- Pele el membrillo, las manzanas y el plátano, y elimine las semillas. Córtelos en trozos pequeños.
- Ponga el membrillo en la cesta de cocción y programe un ciclo de 20 minutos.
- Transcurridos 7 minutos, incorpore los trozos de manzana en la segunda cesta. Después, cuando falten solo 5 minutos para que finalice la cocción, añada el plátano a las manzanas.
- Cuando toda la fruta esté bien cocida, bata todo con un poco de jugo de cocción, con la canela y el agua de azahar.

¡Atrévase!

¿Bebé creció? Agregue avena cocida a su preparación para obtener más consistencia y una merienda más completa. ¡Este cereal rico en proteínas y en fibras, también es una fuente de manganeso, un nutriente esencial para la formación de los huesos!





## Mi primer pollo, coliflor y quinoa

 3 PORCIONES
  10 MINUTOS
  20 MINUTOS

· 1 porción de pollo bio · 150 g de coliflor bio  
 · 30 g de quinoa bio · 1 cucharadita de mantequilla bio

- Retira las hojas y las grandes ramas de la coliflor y córtalas en pequeños ramilletes. Corta la carne de pollo en trozos de aprox. 1 a 2 centímetros.
- Coloque la quinoa en el recipiente de jugos de cocción con 2/3 del volumen de la quinoa en agua.
- Añade los ramilletes de coliflor al primer cesto de cocción. Inicia un ciclo de cocción de 20 minutos. A 10 minutos del final, añade el segundo cesto con el pollo.
- Una vez la cocción finalizada, pase los todos los ingredientes a la unidad de mezclador con un poco de agua.

¡Atrévase!

¡Atrévete con la quinoa! Este cereal es una excelente baza para el desarrollo de tu peque. La quinoa, especialmente rica en proteínas y fibras, facilita el tránsito intestinal de los niños.

## Mi primer tajín al vapor de verduras y pollo

 2 PORCIONES
  10 MINUTOS
  30 MINUTOS

· 50 g de pollo bio · 2 zanahorias bio · 60 g de calabaza bio  
 · 2 papas bio · 2 cucharaditas de yogurt bio

- Pele las verduras y córtalas en pedazos pequeños.
- Corta el pollo en pequeños trozos de aprox. 1 a 2 centímetros.
- Coloque las zanahorias y la calabaza en la cesta de cocción inferior.
- Añade el pollo al segunda cesta. Inicia una cocción de 30 minutos. Los jugos de la carne tocarán los vegetales para darles más gusto.
- Al final de la cocción, vierta las verduras, la carne y un poco de los jugos de cocción en la unidad de mezclador. Después de mezclar, agregue el yogurt.

¡Atrévase!

Agregue una ramita de romero en la cesta de cocción, justo al lado del pollo. ¡Así podrás lograr una variante con un sabor diferente además de contribuir a una mejor digestión!



ES.

# Da più di 15 anni Babymoov accompagna ogni giorno i vostri primi passi da genitori, in particolare nel momento della pappa.

- Dopo sei mesi di allattamento al seno o con il biberon, il bambino scoprirà progressivamente la diversificazione alimentare. Grazie a questo ricettario abbiamo voluto mostrarvi che la cucina golosa, semplice ed equilibrata era a vostra portata.
- In questo libretto troverete alcune ricette semplici, bio e varie da realizzare, accompagnate da alcuni dei nostri consigli affinché i vostri bambini imparino ad apprezzare il cibo e mangino in modo equilibrato.
- Tutte le ricette di questo libretto sono preparate con il Nutribaby+.



## Perché la scelta del bio per i vostri bambini?

Mangiare bio va quindi bene per noi ma ancora di più per i nostri bambini, più fragili. Effettivamente fino a 3 anni il cervello dei bambini è vulnerabile e a questa età sono più sensibili a tutte queste sostanze.

Inoltre gli alimenti provenienti da agricoltura biologica hanno più gusto e sono più saporiti, soprattutto la frutta e la verdura.

Infatti la frutta e la verdura prodotta in coltivazioni vegetali bio è raccolta più matura. Gli aromi hanno allora il tempo di concentrarsi, permettendo così di ottenere un gusto più saporito.



## Perché la scelta del bio?

Gli alimenti bio che si distinguono hanno tecniche di produzione più rispettose dell'ambiente e della salute umana. In questi alimenti i pesticidi, i fertilizzanti e i semi geneticamente modificati sono vietati.

A livello nutrizionale, gli alimenti bio hanno numerosi vantaggi\*:

- contengono meno residui di pesticidi e meno metalli pesanti,
- contengono più (+ 30 %) polifenoli e antiossidanti.





## Il mio primo passato di zucchine



6 PORZIONI da 120 ml



5 MINUTI



12 MINUTI

· 4 zucchine bio

- Lavare e sbucciare le zucchine prima di tagliarle a dadini.
- Impilare i 2 cestelli e mettere soltanto uno dei due vassoi nel fondo del cestello inferiore.
- Avviare un ciclo di cottura di 12 minuti.
- Una volta terminata la cottura, travasare i cubetti di zuccchina nell'unità frullatore (senza acqua di cottura perché questa verdura è già ricca di acqua).
- Frullare a impulsi alla velocità 3.

**Osate !**

Grazie all' alto contenuto di fibre, dare zucchine al bambino permetterà di stimolare il funzionamento del suo piccolo intestino! Inoltre la zuccchina è ricca di vitamine A, B e C, e di minerali come il potassio, il calcio, il ferro e il fosforo!

IT.

## La mia prima composta di pere



5 PORZIONI da 120 ml



5 MINUTI



15 MINUTI

· 200 g di pere bio

- Lavare e sbucciare le pere prima di tagliarle a pezzettini.
- Impilare i 2 cestelli e mettere soltanto uno dei due vassoi nel fondo del cestello inferiore.
- Avviare allora un ciclo di cottura di 15 minuti.
- Una volta terminata la cottura, travasare la metà dei pezzetti di pera nell'unità frullatore e aggiungere 1/4 dell'acqua di cottura.
- Frullare a impulsi alla velocità 3 fino a ottenere la consistenza desiderata.
- Travasare poi la composta in contenitori e ripetere l'operazione per l'altra metà.

**Osate !**

Il bambino è cresciuto? Non esitate a profumare la vostra composta con un po' di cannella! Oltre a stimolare le sue papille, ha eccellenti virtù antiossidanti, antibatteriche e antinfiammatorie! Basterà aggiungere questo aroma nel cestello di cottura accanto alle pere.



## Purè di patate dolci



6 PORZIONI



5 MINUTI



20 MINUTI

- 2 patate dolci bio · 2 patate bio
- 1 cucchiaino di olio di girasole estratto a freddo o speciale per bambini bio
- Lavare e sbucciare gli ortaggi prima di tagliarli a dadini.
- Mettere le patate nel primo cestello di cottura del Nutribaby e avviare un ciclo di cottura di 20 minuti. A 16 minuti dalla fine, aggiungere il secondo cestello con le patate dolci.
- Aspettare la fine della cottura.
- Versare il contenuto dei due cestelli nella caraffa del frullatore.
- Aggiungere olio di girasole o l'olio speciale per bambini.
- Aggiungere succo di cottura se necessario per adattare la consistenza.
- Frullare il tutto ed è pronto!

**Osatz!**

Il valore nutrizionale della patata dolce e il suo gusto leggermente zuccherino ne fanno un ottimo alimento per i bambini. In particolare ricca di magnesio e fonte di fibre, è una preziosa alleata per il transito intestinale del vostro bambino, allora non esitate!



## Composta di mela, banana e mela cotogna



4 PORZIONI



15 MINUTI



20 MINUTI



- 1 mela cotogna, bio · 1 banana bio · 2 mele bio · 1 cucchiaino da caffè di cannella · 1 cucchiaino da tavola di acqua di fiori d'arancio bio
- Sbucciate la mela cotogna, le mele e la banana e rimuovete i semi. Tagliatele poi a pezzetti.
- Mettete la mela cotogna nel cestello di cottura e avviate un ciclo di 20 minuti.
- Dopo 7 minuti mettete i pezzi di mela nel secondo cestello. Poi, quando mancano solo 5 minuti al termine della cottura, aggiungete la banana alle mele.
- Quando tutta la frutta è ben cotta, frullate il tutto con un po' di succo di cottura, con la cannella e l'acqua di fiori d'arancio.

**Osatz!**

Il bambino è cresciuto? Aggiungete dell'avena cotta nella vostra preparazione per una maggiore consistenza e una merenda più completa. Questo cereale, ricco di proteine e di fibre, è anche fonte di manganese, nutrimento essenziale per la formazione delle ossa!

## Il mio primo pollo, cavolfiore e quinoa



3 PORZIONI



10 MINUTI



20 MINUTI

- 1 porzione di filetto di pollo bio - 150 g di cavolfiore bio
- 30 g di quinoa bio - 1 noce di burro fresco bio

- Togliere le foglie e le coste grosse del cavolfiore e tagliarlo a ciuffetti.
- Tagliare la carne di pollo a pezzi di circa 1 o 2 centimetri.
- Mettere la quinoa nel recipiente per l'acqua di cottura con 2/3 del suo volume di acqua.
- Aggiungere i ciuffetti di cavolfiore nel primo cestello di cottura. Avviare un ciclo di cottura di 20 minuti. A 10 minuti dalla fine, aggiungere il secondo cestello con il pollo.
- Una volta terminata la cottura, frullare tutti gli ingredienti con una noce di burro e un po' di acqua.

**Osate !**

Osate la quinoa! Questo cereale è un alimento prezioso per lo sviluppo del vostro bambino. In particolare ricca di proteine nonché di fibre, la quinoa facilita il transito dei bambini!

## La mia prima tajine a vapore di verdure e pollo



2 PORZIONI



10 MINUTI



30 MINUTI

- 50 g di pollo bio - 2 carote bio - 60 g di zucca bio
- 2 patate bio - 2 cucchiaini di formaggio bianco bio

- Sbucciare la verdura. Tagliarla a pezzettini.
- Tagliare il pollo in piccoli pezzi di circa 1 o 2 centimetri.
- Mettere le carote e la zucca nel primo cestello di cottura inferiore.
- Aggiungere il pollo nel secondo cestello. Avviare una cottura di 30 minuti. La cottura della carne darà gusto alla verdura che si trova sotto.
- Alla fine della cottura, versare la verdura, la carne e un po' di acqua di cottura nella caraffa del frullatore. Dopo qualche impulso, aggiungere anche il formaggio bianco.

**Osate !**

Aggiungere un rametto di rosmarino nel cestello di cottura del pollo. Questo vi permetterà di ottenere una diversa versione profumata oltre a contribuire a una migliore digestione!



IT.

+ 400 RECETTES • RECIPES • REZEPTE  
RECEPTEN • RECETAS • RICETTE

<https://www.cuisine-de-bebe.com>  
<https://www.cookingbabyfood.com>  
<https://www.babymahlzeiten-rezept.de>  
<https://www.koken-voor-baby.nl>  
<https://www.recetas-para-bebes.es>



The logo for 'babymoov' features the brand name in a teal, lowercase, sans-serif font. Above the 'o' in 'moov', there is a stylized teal baby face with a pacifier.

[www.babymoov.com](http://www.babymoov.com)

 [www.facebook.com/BabymoovFan](https://www.facebook.com/BabymoovFan)

 [twitter.com/babymoov](https://twitter.com/babymoov)

Designed and engineered in France

