



Baby's first step to solid food

PHILIPS
AVENT

PHILIPS
sense and simplicity

Contents

Introduction	4
General tips	6
Baby's first tastes	
Basic fruit or vegetable mash	10
Apple and pear mash	12
Broccoli and potato mash	14
Ready for more variety – 6 months and older	
Aubergine delish	18
Chicken with tomato and potato	20
Cod with broccoli	22
Soft chews – 8 months and older	
Vegetable medley	26
Saucy spaghetti	28
Chicken and rice	30
Chunkier chews – 12 months and older	
Couscous and veggies	34
Pasta mash	36
Fried rice	38

FR Sommaire

Introduction	4
Conseils utiles	6
Premières saveurs	
Purée simple fruits ou légumes	10
Purée pomme poire	12
Purée brocoli pomme de terre	14
Prêt aux variétés – à partir de 6 mois	
Délice d'aubergine	18
Poulet avec tomate et pomme de terre	20
Cabillaud au brocoli	22
Petits morceaux – à partir de 8 mois	
Légumes variés	26
Spaghetti en sauce	28
Poulet au riz	30
Plus gros morceaux – à partir de 12 mois	
Couscous aux petits légumes	34
Purée de pâtes	36
Riz frit	38
DE Inhalt	
Vorwort	4
Allgemeine Tipps	6
Babys erste Beikost	
Einfacher Frucht- oder Gemüsebrei	10
Apfel- und Birnenbrei	12
Brokkoli- und Kartoffelbrei	14

Einführung von weiteren Lebensmitteln – ab 6 Monaten	
Auberginenbrei	18
Hähnchen mit Tomate und Kartoffel	20
Kabeljau mit Brokkoli	22
Breie mit weichen Stückchen – ab 8 Monaten	
Gemüse-Allerlei	26
Spagetti mit Sauce	28
Hühnchen mit Reis	30
Breie mit größeren Stückchen – ab 12 Monaten	
Kuskus mit Gemüse	34
Nudelbrei	36
Gebratener Reis	38

NL Inhoud

Introductie	4
Algemeen advies	6
Baby's eerste hapjes	
Basis fruit of groenten puree	10
Appel en peer puree	12
Broccoli en aardappel puree	14
Klaar voor meer afwisseling – 6 maanden en ouder	
Aubergine delish	18
Kip met tomaat en aardappel	20
Kabeljauw met broccoli	22

Zachte stukjes kauwen – 8 maanden en ouder

Groenten melange	26
Spaghetti met saus	28
Kip met rijst	30

Grotere stukjes kauwen – 12 maanden en ouder

Couscous en groente	34
Pasta puree	36
Nasi	38

ES Sumario

Introducción 4

Consejos generales 6

Los primeros sabores del bebé

Puré básico de fruta o verduras	10
Puré de manzana y pera	12
Puré de brócoli y patata	14

Preparados para más variedad: a partir de los 6 meses

Delicia de berenjena	18
Pollo con tomate y patata	20
Bacalao con brócoli	22

Bocados suaves: a partir de los 8 meses

Combinación de verduras	26
Spaghetti con salsa	28
Pollo con arroz	30

Bocados más consistentes: a partir de los 12 meses

Cuscús con verduras	34
Puré de pasta	36
Arroz frito	38

IT Sommario

Introduzione 4

Consigli generali 6

I primi sapori

Passato di frutta o verdura	10
Passato di mela e pera	12
Passato di patate e broccoli	14

Pronti per una dieta variata – dai 6 mesi in poi

Delizia alle melanzane	18
Pollo con pomodori e patate	20
Merluzzo con broccoli	22

Pappe tenere e delicate – dagli 8 mesi in poi

Mix di verdure	26
Spaghetti saporiti	28
Pollo e riso	30

Pappe più solide – dai 12 mesi in poi

Cuscus con verdure	34
Passato di pasta	36
Riso fritto	38

PT Índice

Introdução 4

Conselhos gerais 6

Os primeiros paladares do bebé

Puré de frutos ou vegetais	10
Puré de maçã e pêra	12
Puré de brócolos e batata	14

Preparado para uma maior variedade – 6 meses +

Delícia de beringela	18
Frango com tomate e batata	20
Bacalhau com brócolos	22

Sólidos tenros – 8 meses +

Mistura de vegetais	26
Esparguete saboroso	28
Frango e arroz	30

Pedaços sólidos – 12 meses +

Couscous e vegetais	34
Puré de pasta	36
Arroz frito	38

RU Содержание

Введение 4

Это важно знать 6

Первые вкусы малыша

Основное фруктовое или овощное пюре	10
Пюре из яблок и груш	12
Пюре из брокколи и картофеля	14

Малыш готов к большому разнообразию – от 6 месяцев и старше

Деликатес из баклажанов	18
Курытина с помидорами и картофелем	20
Треска с брокколи	22

Мягкая пища, которую можно жевать – от 8 месяцев и старше

Овощная смесь	26
Спагетти с соусом	28
Курытина с рисом	30

Почти взрослая еда

Кускус с овощами	34
Пюре с макаронами	36
Жареный рис	38

Homemade food your baby enjoys

It's always a marvel to see how quickly your tiny newborn grows and develops into a happy, healthy baby. Before you know it, it's time to start introducing your child to the exciting world of solid foods. This provides your baby with an increasing variety of healthy nutrients, and teaches your baby to enjoy new and different tastes early on in his or her life.



Good nutrition is vital for the healthy growth of your baby. Milk provides all the essential nutrients your baby needs in the first 6 months. From then on, he or she will need a combination of milk and puréed solids, though during the early stages of weaning, milk is still the main food.

Obviously, you'll want your baby's first solids to be made of the freshest and most nutritious ingredients. And by preparing the food yourself, you'll know exactly what your baby is eating. Enjoy making these recipes using the powerful Philips AVENT Mini Blender. It blends any cooked vegetables, fruits, grains or meats into a healthy, wholesome purée in no time.

FR Petits plats-maison que bébé apprécie

C'est toujours étonnant de voir avec quelle rapidité votre petit nouveau-né grandit et devient un bébé heureux et en pleine forme. Le moment de faire découvrir à votre enfant le monde merveilleux des solides vient assez rapidement. Ces aliments donnent à votre bébé une diversité croissante de nutriments et lui apprennent à apprécier des saveurs nouvelles et variées dès le départ.

Une bonne nutrition est essentielle à la croissance de votre bébé. Le lait fournit tous les éléments nécessaires les 6 premiers mois mais à partir de là, il ou elle aura besoin de nouveaux apports nutritifs en plus. Cependant, tout au début de la diversification alimentaire, le lait reste l'aliment principal.

Bien sûr, vous voulez que les premières cuillerées prises par votre bébé contiennent les ingrédients les plus frais et les plus sains. En préparant vous-même ses repas, vous saurez exactement de quoi votre bébé se nourrit. Prenez plaisir à suivre ces recettes au moyen du puissant mini-mixer Philips AVENT. Il transforme tout de suite des céréales, viandes, légumes ou fruits cuits, en purées simples et saines.

DE Selbstgekochte Mahlzeiten für Ihr Baby

Es erscheint immer wieder ein Wunder, wie schnell Ihr kleines Neugeborene wächst und sich zu einem zufriedenen

und gesunden Baby entwickelt. Ehe man sich versieht, ist es Zeit Ihr Kind mit Festkost vertraut zu machen. Diese versorgt Ihr Baby mit einer zunehmenden Vielfalt an gesunden Nährstoffen und bringt ihm bei, schon früh neue und andere Geschmacksvariationen zu genießen.

Eine ausgewogene Ernährung ist für die gesunde Entwicklung Ihres Babys unverzichtbar: Milch enthält alle notwendigen Nährstoffe, die Ihr Baby in den ersten 6 Lebensmonaten benötigt. Nach dieser Zeit braucht Ihr Baby eine Kombination aus Milch und Festkost, wobei in der ersten Phase der Entwöhnung Milch weiterhin den Hauptbestandteil der Nahrung bildet.

Selbstverständlich möchten Sie die erste Festkost Ihres Babys aus den frischesten und nahrhaftesten Zutaten zubereiten. Indem Sie diese Mahlzeiten selbst zubereiten, wissen Sie zudem genau, was Ihr Baby zu sich nimmt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte mit Hilfe Ihres Philips AVENT Mini-Mixers. Er püriert in kürzester Zeit alle Arten von Gemüse, Früchten, Körnern und Fleisch zu einem gesunden Brei.

NL Zelfbereide maaltijden voor uw baby

Het is wonderbaarlijk om te zien hoe snel uw pasgeboren baby groeit en zich ontwikkelt in en blijde, gezonde baby. Voordat u het weet, is het tijd om uw kindje aan de opwindende nieuwe wereld van vaste voeding te introduceren. Uw baby krijgt een grotere variatie van

gezonde voedingsstoffen binnen en leert om aan nieuwe, verschillende smaken te wennen, al vroeg in zijn of haar leven.

Goede voeding is essentieel voor uw baby's gezonde groei. Melk geeft uw kindje alle benodigde voedingsstoffen in de eerste 6 maanden in zijn of haar leven. Daarna heeft uw kindje een combinatie van melk en gepureerde vaste voeding nodig. Gedurende de eerste fase van de overgang van melk naar vaste voeding is melk nog steeds de voornaamste voedselbron.

Natuurlijk wilt u dat uw baby's eerste vaste voeding uit de meest verste en gezonde ingrediënten bestaat. En wanneer u de voeding zelf bereidt, weet u precies wat uw baby binnen krijgt. Heb plezier in het maken van deze recepten met het gebruik van de krachtige Philips AVENT Mini Blender. Hij pureert moeiteloos gekookte groenten, fruit, granen of vlees zodat u binnen de kortste tijd een gezonde maaltijd voor uw baby bereidt.

ES Comida casera para que su bebé disfrute

Siempre es una maravilla ver lo rápido que crece su diminuto recién nacido y se convierte en un bebé sano y feliz. Antes de que se de cuenta, es el momento de empezar a introducir a su hijo en el apasionante mundo de los alimentos sólidos. Esto le aporta a su bebé una variedad cada vez mayor de sanos nutrientes, y le enseña a disfrutar de nuevos y diferentes sabores desde los primeros momentos de su vida.

Una buena nutrición es fundamental para el sano desarrollo de su bebé. La leche

aporta todos los nutrientes esenciales que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. A partir de entonces, él o ella necesitarán una combinación de alimentos sólidos en puré, aunque durante las primeras etapas del destete, la leche siga siendo el alimento esencial.

Como es lógico, querrá que los primeros alimentos sólidos de su bebé estén hechos con los ingredientes más frescos y nutritivos. Y al preparar usted la comida, sabrá exactamente lo que come su bebé. Disfrute preparando estas recetas utilizando la Minibatidora Philips AVENT. En un instante convierte cualquier tipo de verdura, fruta, cereales o carne en un sano y saludable puré.

IT Pappe preparate in casa per la delizia del tuo piccolo

E' sempre una meraviglia vedere come il tuo piccolo cresce velocemente e diventa un bambino sano e felice. E prima che tu te ne renda conto, è già ora di cominciare a dargli le prime pappe. Le pappe offrono al tuo piccolo una continua varietà di sostanze, sane e nutrienti, e gli insegnano ad apprezzare sapori nuovi e diversi già fin dai primi mesi della sua vita.

Per il bambino una buona alimentazione è vitale per una sana crescita. Il latte fornisce tutti gli elementi nutritivi necessari al piccolo nei primi 6 mesi di vita. Dai 6 mesi in poi, avrà bisogno di alternare il latte alle pappe a base di alimenti solidi, anche se durante le prime fasi dello svezzamento il latte rimane l'alimento fondamentale.

Tu che sei mamma desideri prima di tutto che le pappe siano preparate con ingredienti assolutamente freschi, genuini e nutrienti. E se prepari le pappe tu stessa, sai esattamente quello che mangia il tuo piccolo. Ora finalmente, puoi divertirti a preparare tutte le ricette che vuoi, usando il potente Mini-frullatore di Philips AVENT. Frulla qualunque tipo di alimento cotto: verdura, frutta, cereali e carne, trasformandoli in un attimo in passati e puree sani e nutrienti.

PT O seu bebé adora comida caseira

É sempre maravilhoso ver como o seu pequeno recém-nascido, cresce e se desenvolve como um feliz e saudável bebé. Antes que se aperceba, o seu filho estará no momento de começar no excitante mundo dos alimentos sólidos. Irá proporcionar ao seu bebé um aumento de variedade de nutrientes saudáveis, ensinando ao seu filho logo desde cedo a apreciar novos paladares na sua vida.

Uma boa nutrição é vital para o crescimento saudável do seu bebé. O leite proporciona todos os nutrientes essenciais que o seu bebé necessita nos primeiros 6 meses de vida. A partir daí, a criança irá necessitar uma combinação de leite e purés de sólidos, contudo nos primeiros tempos, o leite continua a ser alimento principal.

Obviamente, deseja que os primeiros sólidos para o seu bebé sejam confeccionados com os mais frescos e nutritivos ingredientes. Preparando a comida por si mesma, sabe exactamente o que o seu bebé está a comer. Divirta-se

a cozinhar estas receitas utilizando a poderosa Mini Misturadora da Philips AVENT. Mistura com rapidez quaisquer vegetais cozinhados, frutas, sementes ou carnes, num único e saudável puré.

RU Блюда домашнего приготовления, которые понравятся вашему малышу

Просто удивительно, как быстро крошечный новорожденный ребенок и превращается в счастливого, довольного малыша. Вы и оглянуться не успеете, как придет время знакомить его с твердой пищей. Это позволит малышу получать все больше полезных питательных веществ, знакомиться с новыми вкусами.

Хорошее питание жизненно важно для здорового роста малыша. В первые 6 месяцев потребности малыша в питательных веществах удовлетворяет молоко. Затем малышу потребуется сочетание молока и твердой пищи, измельченной до пюреобразного состояния, хотя на ранних стадиях отлучения от груди основной пищей малыша все еще остается молоко.

Вы, конечно, хотите, чтобы первая твердая пища в рационе вашего малыша была приготовлена из самых свежих и питательных компонентов. К тому же, когда вы готовите блюда для малыша сами, вы точно знаете, что ваш малыш ест. Использование мощного мини-блендера Philips AVENT превратит приготовление пищи в удовольствие. Он быстро приготовит из любых вареных овощей, фруктов или зерновых здоровое, полезное пюре.

General tips

- Always prepare food in a clean kitchen with clean utensils and bowls for optimum hygiene. Wash hands before food preparation, and baby's hands before feeding.
- All fruits and vegetables should be washed and peeled before use unless otherwise noted. Tomatoes are easily peeled by plunging them into boiling water for 10 seconds.
- Save any water that ingredients have been cooked in after draining. You can use this or baby's usual milk to thin food to the desired consistency.
- Baby food should be served lukewarm – not too hot or cold. The baby food can be directly served from the VIA Storage Cups. You can warm the food in the VIA Cup with the Philips AVENT Bottle and Babyfood Warmer. We do not recommend that you microwave baby's food as sometimes the food heats unevenly and causes hotspots which may scald your baby.
- You can store most cooked foods in the VIA Storage Cups in the refrigerator for up to 24 hours. Never save nitrate-rich vegetables (e.g. spinach, beetroot and turnips). Preparing batches and freezing them in the VIA cups can save you lots of time! Always label and date the food and keep it for up to 2 months in the freezer. Do not refreeze food after it has been thawed.
- These recipes have been carefully selected but you should always check with your doctor, nutritionist or other health professional if in doubt, particularly in cases of known or suspected allergies to foodstuffs.

FR Conseils utiles

- Préparez toujours la nourriture dans une cuisine propre, avec des ustensiles propres, pour un maximum d'hygiène. Lavez-vous les mains avant de préparer les repas et nettoyez celles de votre bébé avant de le nourrir.
- Tous les fruits et légumes doivent être lavés et pelés avant utilisation à moins d'indications contraires.
- Gardez l'eau de cuisson des ingrédients. Vous pouvez l'utiliser, ainsi que le lait habituel de bébé, pour délayer la nourriture jusqu'à la consistance souhaitée.
- La nourriture de bébé se sert tiède : ni trop chaude, ni trop froide. Elle peut être donnée à partir d'un pot VIA réchauffé au chauffe-biberon/chauffe-repas Philips AVENT. Nous recommandons de ne pas réchauffer la nourriture de votre bébé au four micro-ondes, car la chaleur inégalement répartie peut causer des brûlures.
- Vous pouvez conserver la plupart des aliments cuits pendant près de 24 heures au réfrigérateur dans des pots de conservation VIA. Ne gardez jamais de légumes riches en nitrate (par exemple : les épinards, les betteraves rouges ou les navets). La préparation et la congélation en portions dans des pots VIA vous fera gagner bien du temps ! Écrivez toujours la date sur le pot et conservez-le pendant 2 mois au congélateur. Ne recongelez pas de nourriture décongelée.
- Ces recettes ont été soigneusement sélectionnées, mais il vaut toujours mieux demander conseil à votre médecin, nutritionniste ou autre professionnel de santé si vous hésitez, particulièrement en cas d'allergies possibles à certains aliments.

DE Allgemeine Tipps

- Für optimale Hygiene, bereiten Sie Lebensmittel immer in einer sauberen Küche und mit sauberen Utensilien und Behältern zu. Waschen Sie Ihre Hände, bevor Sie Mahlzeiten zubereiten und Babys Hände, bevor es gefüttert wird.
- Alle Früchte und Gemüse sollten, sofern nicht anders angegeben, vor der Verwendung gewaschen und geschält werden. Tomaten können

leichter gehäutet werden, nachdem sie für 10 Sekunden in kochendes Wasser getaucht wurden.

- Heben Sie Kochwasser nach dem Abgießen auf. Sie können entweder hiermit oder mit Babys üblicher Milch die Rezepte bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
- Babys Mahlzeiten sollten lauwarm gefüttert werden – nicht zu heiß oder zu kalt. Hierzu können Sie die VIA Aufbewahrungsbecher verwenden. Diese können im Philips AVENT Flaschen- und Babykostwärmer erwärmt und aus ihnen kann direkt gefüttert werden. Das Erwärmen von Babys Mahlzeiten in einem Mikrowellengerät empfehlen wir nicht, da durch ungleichmäßiges Erhitzen entstandene heiße Stellen Ihr Baby verbrennen könnten.
- Die meisten Lebensmittel können in VIA Bechern bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Niemals nitatreiche Gemüse wie Spinat, Rote Beete und Rüben aufheben. Vorkochen und portionsgerechtes Einfrieren in VIA Bechern kann viel Zeit sparen! Beschriften Sie die Behälter immer mit Datum und Inhalt. Breie können so bis zu 2 Monaten im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Aufgetaute Mahlzeiten niemals ein zweites Mal einfrieren.
- Die in diesem Heft enthaltenen Rezepte sind sorgfältig ausgewählt worden. Trotzdem sollten Sie bei Bedenken immer Ihren Arzt, Ernährungsberater oder anderen Experten zu Rate ziehen, besonders wenn Ihnen eine Allergie bekannt ist oder Sie eine allergische Reaktion vermuten.

NL Algemeen advies

- Maak voeding altijd klaar in een schone keuken en met schoon keukengerei voor een optimale hygiëne. Was uw handen voordat u in contact met voedsel komt en was uw baby's handjes voor het voeden.
- Was groente en fruit altijd voor gebruik en schil tenzij anders aanbevolen. Tomaten zijn het makkelijkst te schillen wanneer u deze voor 10 seconden in kokend water onderdompelt.
- Bewaar het kookvocht van uw ingrediënten na het koken. U kunt dit, of uw baby's

gebruikelijke melk, gebruiken om uw baby's purree te verdunnen indien nodig.

- Voed uw baby met lauwwarme voeding – niet te heet of te koud. Babyvoeding kan direct uit de VIA Bewaarbeker gevoerd worden. U kunt de voeding in de VIA beker opwarmen in de Philips AVENT Fles en Babyvoedingverwarmer.
- De meeste gekookte voeding kan in de VIA Bewaarbekers voor maximaal 24 uur in de koelkast worden bewaard. Bewaar geen nitraatrijke voeding (zoals spinazie, bietjes of raap). Als u meerdere porties tegelijk maakt en in de vriezer bewaart in de VIA Bekers kunt u een hoop tijd besparen! Noteer altijd de inhoud en datum op de beker en bewaar voor maximaal 2 maanden in de vriezer. Wanneer ontdooid nooit opnieuw invriezen.
- Deze recepten zijn met zorg samengesteld. Vraag wanneer u twijfelt altijd advies aan uw dokter of consultatiebureau, met name als u denkt dat uw kindje een voedselallergie heeft.

ES Consejos generales

- Prepare siempre la comida en una cocina limpia con utensilios y recipientes limpios para una higiene óptima. Lave sus manos antes de preparar la comida, y las manos del bebé antes de darle de comer.
- Todas las frutas y verduras deberán lavarse y pelarse antes de utilizarlas a menos que se indique lo contrario. Los tomates se pelan fácilmente metiéndolos en agua hirviendo durante 10 segundos.
- Guarde el agua en la que se han cocido los ingredientes una vez escurridos. Puede utilizar ésta o la leche habitual del bebé para diluir la comida y conseguir la consistencia deseada.
- La comida para bebés deberá servirse templada, ni demasiado caliente ni demasiado fría. Se puede servir directamente desde los vasos VIA y, calentar con el Calienta Biberón y Comidas Philips AVENT. Le recomendamos no calentar la comida del bebé en el microondas porque se calienta de manera desigual y esto puede ocasionar quemaduras

en la boca del bebé.

- La mayor parte de los alimentos cocinados, pueden guardarse en el frigorífico en los vasos VIA hasta 24 horas. No guarde nunca verduras ricas en nitratos (p.e., espinacas, remolacha y nabo). ¡Preparar grandes cantidades y congelarlas en los vasos VIA le puede ahorrar mucho tiempo! Ponga siempre una etiqueta con la fecha y guárdela hasta 2 meses en el congelador. No vuelva a congelar los alimentos una vez descongelados.
- Estas recetas han sido cuidadosamente seleccionadas, pero en caso de duda deberá consultar siempre a su médico, nutricionista u otro profesional de la salud, especialmente en casos en que se sepa o se sospeche la existencia de alergia a ciertos alimentos.

IT Consigli generali

- Prepara sempre le pappe dopo aver pulito la cucina con cura, utilizzando recipienti e utensili puliti, per la massima igiene. Lava le mani prima di cominciare a cucinare, e lava anche le mani al bimbo prima di farlo mangiare.
- Lavare e sbucciare tutta la frutta e la verdura, a meno che non venga specificato diversamente. I pomodori si sbucciano più facilmente se prima vengono lasciati in acqua bollente per 10 secondi.
- Conserva sempre l'acqua nella quale hai cotto i cibi. Puoi infatti utilizzare questa, o il latte abituale del bimbo, per diluire le pappe, fino ad ottenere la consistenza desiderata.
- Le pappe devono essere servite tiepide- né troppo calde, né troppo fredde. Puoi dare la pappa al bimbo direttamente dai Vasetti VIA, e puoi scaldarla direttamente nei vasetti VIA con lo Scaldabiberon/Scaldapappe di Philips AVENT. Sconsigliamo di riscaldare le pappe nel forno a microonde, poiché a volte la pappa non si scalda in modo uniforme, e il bimbo potrebbe scottarsi mentre mangia.
- Puoi conservare quasi tutte le pappe nei Vasetti VIA, riponendoli nel frigorifero per 24 ore. Non conservare mai verdure ricche di nitrato (es.: spinaci, barbabietole rosse e rape). Per risparmiare tempo, puoi preparare un

maggior quantitativo di pappa e congelare poi le singole porzioni nei vasetti VIA. Scrivi sempre la data e il contenuto sul vasetto, e non tenerlo per più di 2 mesi nel congelatore. Non ricongelare mai le pappe se sono state scongelate.

- Queste ricette sono state accuratamente scelte e selezionate, ma per qualunque dubbio, soprattutto per presunte o effettive allergie alimentari, è sempre bene consultare il medico, il nutrizionista o qualunque altro professionista sanitario.

PT Conselhos gerais

- Para uma boa higiene, prepare sempre as refeições numa cozinha limpa, tal como os utensilios e pratos devem estar bem lavados. Lave as suas mãos antes de preparar a comida e as mãos do bebé antes de alimentá-lo.
- Todos os frutos e vegetais devem ser lavados e descascados antes de serem utilizados, a não ser que se recomende o contrário. Os tomates descascam-se facilmente se os colocar dentro de água a ferver durante 10 segundos.
- Guarde a água que sobra dos alimentos cozinhados. Pode utilizar esta água ou o leite habitual do bebé para conseguir a consistência desejada dos alimentos.
- A comida de bebé deve ser servida morna – nunca demasiado quente ou fria. A comida de bebé pode ser servida directamente dos copos VIA para Armazenagem. Pode aquecer a comida num copo VIA com um Aquecedor de Biberões ou Comida da Philips AVENT. Não recomendamos que leve a comida do bebé ao micro ondas, porque por vezes os alimentos não aquecem uniformemente, as partes muito quentes podem queimar o bebé.
- Pode guardar a maior parte dos alimentos cozinhados nos copos VIA para Armazenagem no frigorífico até 24 horas. Nunca guarde vegetais ricos em nitratos (ex: espinafres, raiz de beterraba e nabos). Pode poupar imenso tempo se cozinhar e congelar os alimentos nos copos VIA. Etiquete e date sempre os alimentos, podendo conservá-los no congelador até 2 meses. Não tome a congelar novamente os alimentos.

• Estas receitas foram cuidadosamente seleccionadas, mas deve sempre consultar o seu médico, nutricionista ou outro profissional de saúde, principalmente em casos de possíveis alergias a alimentos.

RU Это важно знать

- Из соображений гигиены готовьте пищу только в чистой кухне, используя чистую посуду и кухонную утварь. Перед тем, как готовить, вымойте руки, перед кормлением вымойте руки малышу.
- Если не оговорено особо, все фрукты и овощи должны быть вымыты и очищены. Помидоры будет легче очистить, если на 10 секунд погрузить их в кипящую воду.
- Воду, в которой варились ингредиенты, не выливайте – ее можно использовать наряду с молоком, которое получает ваш малыш, для разбавления пищи до нужной консистенции.
- Питание для малыша должно быть теплым – не горячим и не холодным. Питание малышу можно подавать непосредственно в контейнерах VIA. Подогреть питание в контейнере VIA можно в подогревателе детского питания Philips AVENT. Не рекомендуется подогревать пищу для малыша в микроволновой печи, так как иногда нагрев происходит неравномерно, с образованием более горячих участков, что может стать причиной ожогов у малыша.
- Большинство приготовленных блюд можно хранить в контейнерах VIA в холодильнике до 24 часов. Никогда не храните овощи, богатые нитратами (например, шпинат, свеклу, турнепс). Приготовив порции и заморозив их в контейнерах VIA, вы сэкономите много времени! Обязательно указывайте вид продукта и дату приготовления и храните продукты в морозильной камере до 2 месяцев.
- Эти рецепты были тщательно отобраны, однако если у вас есть какие-то сомнения, обязательно посоветуйтесь с врачом, диетологом или другим специалистом, особенно в случаях, когда у малыша есть или подозревается аллергия на пищевые продукты.



Baby's first tastes



Recipes for babies
just starting on solids

When your baby is ready for its first solids, start by puréeing just one type of fruit or vegetable to a soft mixture so your baby can get used to each new taste. Once you see what the little one likes or dislikes, you can try introducing new fruits or vegetables or even combinations. By feeding the same, new ingredient several days in a row, you can quickly determine whether or not your baby might be allergic to it.

FR Premières saveurs

Recettes pour bébés qui commencent la diversification alimentaire

Lorsque votre bébé est prêt à prendre ses premiers solides, commencez par réduire en purée lisse une seule sorte de fruit ou de légume, pour qu'il/elle s'habitue à chaque nouveau goût. Quand vous aurez remarqué ce qu'il/elle aime ou ce qu'il/elle n'aime pas, vous pouvez lui offrir de nouveaux fruits ou de nouveaux légumes ou même des mélanges. Si vous lui donnez les mêmes nouveaux ingrédients plusieurs jours de suite, vous pourrez vite déterminer si oui ou non votre bébé y est allergique.

DE Babys erste Beikost

Rezepte für Babys erste Mahlzeiten

Wenn Ihr Baby für seine erste Breikost bereit ist, beschränken Sie die Zutaten am Anfang auf nur eine Frucht- oder Gemüsesorte, so dass Ihr Baby sich langsam an jeden neuen Geschmack gewöhnen kann. Sobald Sie erkennen, was Ihr Baby besonders oder gar nicht mag, können Sie versuchen, neue Frucht- und Gemüsesorten oder auch Kombinationen anzubieten.

Indem Sie eine neue Zutat mehrere Tage hintereinander füttern, können Sie schnell feststellen, ob Ihr Baby eventuell allergisch auf etwas reagiert.

NL Baby's eerste hapjes

Recepten voor baby's eerste vaste voeding

Wanneer uw baby klaar is voor zijn eerste hapjes, begin dan met het pureren van één soort fruit of groente, zodat uw baby kan wennen aan iedere nieuwe smaak. Wanneer u ziet wat uw kindje lekker of minder lekker vindt, kunt u nieuwe groenten of fruit introduceren of combinaties hiervan. Door hetzelfde ingrediënt voor een aantal dagen aan uw baby te geven, kunt u snel zien of uw kindje allergisch is.

ES Los primeros sabores

Recetas para bebés que empiezan a tomar alimentos sólidos

Cuando su bebé esté listo para los primeros alimentos sólidos, comience con un puré suave de un sólo tipo de fruta o verdura para que su bebé se pueda acostumbrar a cada nuevo sabor. Una vez que

vea lo que al pequeño le gusta o no le gusta, puede tratar de introducir nuevas frutas o verduras o incluso combinaciones. Dándole los mismos nuevos ingredientes varios días seguidos, puede decidir rápidamente si su bebé es alérgico a alguno de ellos.

IT I primi sapori

Ricette per iniziare a nutrire bimbi con alimenti solidi

Quando il tuo piccolo è pronto per essere nutrito con i primi alimenti solidi, puoi cominciare preparando soffici passati fatti con un unico tipo di verdura o di frutta, così il piccolo può abituarsi ad ogni nuovo sapore. Una volta stabilito quali sono i sapori che preferisce, o quelli che non ama particolarmente, puoi fargli assaggiare altra frutta o verdura, mescolandola addirittura. Se continui a dare al bimbo lo stesso nuovo alimento per sette giorni di fila, puoi stabilire facilmente se è allergico o no a questo ingrediente.

PT Os primeiros paladares do bebé

Receitas para bebés na iniciação aos sólidos
Quando o seu bebé estiver

preparado para os primeiros alimentos sólidos. Comece por fazer puré só de um tipo de fruta ou vegetal numa suave mistura, para que o seu bebé se habitue a cada novo paladar. Assim verifica o que ele gosta ou não, podendo introduzir novos frutos ou vegetais e até combinações dos mesmos. Ao alimentar o bebé repetindo um novo ingrediente durante vários dias, pode detectar se é ou não alérgico a algum alimento.

RU Первые вкусы малыша

Рецепты для малышей, которые только знакомятся с твердой пищей

Когда ваш малыш дорос до первой твердой пищи. Начните с пюре, приготовленного из овощей или фруктов только одного вида. Тогда малыш сможет привыкнуть к каждому новому вкусу. Как только вы поймете, что нравится или не нравится малышу, вы можете попробовать ввести новые фрукты или овощи или даже их комбинации. Если несколько дней подряд давать малышу один и тот же новый ингредиент, можно быстро определить, нет ли у него аллергии на этот продукт.



Basic fruit or vegetable mash



Most fruit and vegetables can be prepared in the same basic, easy way. Great foods to start off with are peaches, apples, pears, bananas, carrots, beans, peas, potatoes, pumpkin, cauliflower or broccoli. Usually one piece of fruit makes one serving.

Method

Wash vegetables or fruit thoroughly

Peel and remove seeds or pits

Chop

Steam or cook with a bit of water until tender (approx. 10-20 minutes)

Purée with your mini blender

FR Purée simple fruits ou légumes

La plupart des fruits et des légumes se préparent de la même façon, simple et rudimentaire. Les plus indiqués pour commencer sont les pêches, les pommes, les poires, les bananes, les carottes, les haricots, les petits pois, les pommes de terre, les potirons, le chou-fleur ou le brocoli. Généralement, un fruit représente une portion.

Méthode : Lavez soigneusement fruits ou légumes. Pelez et enlevez pépins ou noyau. Ensuite, coupez en morceaux, puis faites cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (pendant 10-20 minutes environ). Enfin, réduisez en purée dans votre mini-mixer.

DE Einfacher Frucht- oder Gemüsebrei

Die meisten Früchte und Gemüse können auf die selbe, einfache Art zubereitet werden. Besonders geeignet für den Anfang sind Pfirsiche, Äpfel, Birnen, Bananen, Möhren, Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kürbis, Blumenkohl oder Brokkoli. Eine Frucht ergibt normalerweise eine Portion.

Zubereitung: Waschen Sie das Gemüse oder die Früchte gründlich;

entfernen Sie Schale und Kerne bzw. Steine; schneiden Sie die Zutaten in kleine Würfel; dünsten oder kochen Sie diese mit ein wenig Wasser, bis sie weich sind (ca. 10-20 Minuten); pürieren Sie die gekochten Zutaten mit Ihrem Mini-Mixer.

NL Basis fruit of groente puree

De meeste groenten en fruit kunnen bereid worden op dezelfde eenvoudige manier. Goede ingrediënten om mee te beginnen zijn perziken, appels, peren, bananen, bonen, aardappelen, pompoen, bloemkool of broccoli. Eén stuk fruit is normaal gesproken voldoende voor één portie.

Bereidingswijze: Was groente of fruit zorgvuldig; schil en verwijder pitten of zaadjes; snij in stukjes; stoom of kook gaar in een beetje water (circa 10-20 minuten); pureer met uw mini blender.

ES Puré básico de fruta o verduras

La mayoría de frutas y verduras se pueden preparar del mismo modo básico y sencillo. Para empezar, los melocotones, manzanas, peras, plátanos, zanahorias, judías, guisantes, patatas, calabaza,

coliflor o brócoli son excelentes. Normalmente una pieza de fruta equivale a una ración.

Preparación: Lavar a fondo las verduras o la fruta; pelar y quitar las semillas o los huesos; cortar; hacer al vapor o cocinar con un poco de agua hasta que estén tiernas (aprox. 10-20 minutos); triturar con su miniblandidora.

IT Passato di frutta o di verdura

La maggior parte della frutta e della verdura può essere preparata nello stesso semplice modo. Ottimi per cominciare sono pesche, mele, pere, banane, carote, fagioli, patate, zucche, cavolfiori o broccoli. Di solito un solo frutto è sufficiente per preparare una porzione.

Istruzioni: lavare la verdura o la frutta con cura. Sbucciare e togliere eventuali semi o noccioli. Tagliare a pezzetti e cuocere, anche a vapore, con un po' di acqua fino a che non si ammorbidiscono (per circa 10-20 minuti); passare con il mini-frullatore.

PT Puré de frutos ou vegetais

A maior parte dos vegetais podem ser preparados facilmente da mesma maneira. Bons alimentos

para iniciar são pêssegos, maçãs, peras, bananas, cenouras, feijões, ervilhas, batatas, abóbora, couve-flor ou brócolos. Normalmente uma peça de fruta é uma refeição.

Preparação: Lave muito bem os frutos ou vegetais; retire a casca, sementes ou grainhas; corte; coza com um pouco de água até ficar cozinhado (aprox. 10-20 minutos); faça um puré com a sua mini misturadora.

RU Основное фруктовое или овощное пюре

Большинство фруктов и овощей можно готовить одним и тем же, простым основным способом. В качестве первых фруктов и овощей очень хороши персики, яблоки, груши, бананы, морковь, горох, картофель, тыква, цветная капуста или брокколи. Обычно одна порция получается из одного фрукта.

Метод: Тщательно вымойте овощи или фрукты, очистите, удалите семена или косточки, сварите до мягкости на пару или в небольшом количестве воды (примерно 10-20 минут), измельчите в пюре при помощи мини-блендера.

Apple and pear mash



1 apple
1 pear
Makes 2 servings.

Other great fruit combinations are banana and apricot, or peach and plum.

Method

Peel apple and pear

Remove core and chop

Add 10 tablespoons water in small sauce pan

Cook apple and pear at low temperature until tender

Purée with your mini blender

FR Purée pomme poire

1 pomme
1 poire

Constitue 2 portions.

Bonnes alternatives : Banane abricot ou pêche prune.

Méthode : Pelez pomme et poire, retirez le trognon et coupez en morceaux. Puis, ajoutez 10 cuillères à soupe d'eau dans une petite casserole, faites cuire pomme et poire à basse température. Enfin, lorsque les fruits sont tendres, réduisez-les en purée dans votre mini-mixer.



DE Apfel- und Birnenbrei

1 Apfel
1 Birne
Für 2 Portionen.

Weitere leckere Fruchtkombinationen sind Banane und Aprikose oder Pfirsich und Pflaume.

Zubereitung: Schälen Sie den Apfel und die Birne; entfernen Sie die Kerngehäuse und schneiden Sie die Früchte in kleine Würfel; geben Sie 10 Esslöffel Wasser in einen kleinen Kochtopf; kochen Sie die Apfel- und Birnenstückchen auf niedriger Temperatur, bis sie weich sind; pürieren Sie das gekochte Obst mit Ihrem Mini-Mixer.

NL Appel en peer puree

1 appel
1 peer
Voldoende voor 2 porties.

Andere goede fruit combinaties zijn banaan en abrikoos, of perzik en pruim.

Bereidingswijze: Sc de appel en peer; verwijder klokkenhuis en snij in stukjes; doe 10 eetlepels water in een klein steelpannetje; kook de appel en peer op een lage temperatuur gaar; pureer in uw mini blender.

ES Puré de manzana y pera

1 manzana
1 pera
Para dos raciones.

Otras excelentes combinaciones de frutas son plátano y albaricque, o melocotón y ciruela.

Preparación: Pelar la manzana y la pera; quitar el corazón y trocear; añadir 10 cucharadas soperas de agua en un pequeño cazo; cocinar la manzana y la pera a baja temperatura hasta que estén tiernas; triturar con su minibatidora.

IT Passato di mela e pera

1 mela
1 pera
2 porzioni.

Altri ottimi abbinamenti di frutta sono la banana con l'albicocca, o la pesca con la prugna.

Istruzioni: sbucciare la mela e la pera, togliere il torsolo e tagliare a pezzetti. Mettere in un tegamino e aggiungere 10 cucchiaini di acqua. Far cuocere la mela e la pera a fuoco lento fino a che non si ammorbidiscono, quindi passare con il mini-frullatore.

PT Puré de maçã e pêra

1 maçã
1 pêra
Para 2 refeições.

Outras óptimas combinações de frutos são banana e alperce, ou pêssego e ameixa.

Preparação: Descascar a maçã e a pêra; retire o caroço e corte; adicione 10 colheres para sopa com água numa pequena caçarola; cozinhe a maçã e a pêra em lume brando até ficarem cozinhadas; faça um puré com a sua mini misturadora.

RU Пюре из яблок и груш

1 яблоко
1 груша
Выход 2 порции.

Другие хорошие сочетания фруктов: банан и абрикос, персик и слива.

Приготовление: Очистите яблоко и грушу от кожицы, удалите сердцевину, нашинкуйте. Налейте в небольшую кастрюлю 10 столовых ложек воды, тушите яблоко и грушу на слабом огне до мягкости, измельчите в пюре при помощи мини-блендера.

Broccoli and potato mash



1 potato
1 small broccoli
Makes 2 servings.

Other great vegetable combinations are peas and carrots, or marrow and sweet potato.



Method

Remove stalks from broccoli and chop into florets

Peel, chop and cook potato

Put broccoli in a steamer and place above a pan of boiling water

Cover and steam for approximately 10 minutes or until tender

Purée with your mini blender

FR Purée brocoli pomme de terre

1 pomme de terre
1 petit brocoli
Constitue 2 portions.

Alternativement, essayez petits pois et carottes ou courgette et patate douce.

Méthode : Enlevez la tige du brocoli et coupez en bouquets, pelez la pomme de terre, coupez-la en morceaux et faites-la cuire. Mettez ensuite le brocoli dans un cuit-vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, puis couvrez et laissez cuire à la vapeur environ 10 minutes. Lorsque les légumes sont tendres, réduisez-les en purée au mini-mixer.

DE Brokkoli- und Kartoffelbrei

1 Kartoffel
1 kleines Stück Brokkoli
Für 2 Portionen.

Weitere leckere Gemüse-kombinationen sind Erbsen und Möhren oder Kürbis und Kartoffel.

Zubereitung: Entfernen Sie den Strunk des Brokkolis und teilen Sie ihn in kleine Röschen; schälen, würfeln und kochen Sie die Kartoffel; dünsten Sie den Brokkoli über

einem Topf mit kochendem Wasser für ungefähr 10 Minuten oder bis er weich ist; pürieren Sie beide Gemüse mit Ihrem Mini-Mixer.

NL Broccoli en aardappel puree

1 aardappel
1 kleine broccoli
Voldoende voor 2 porties.

Andere goede groente combinaties zijn erwten en worteltjes, of courgette en zoete aardappel.

Bereidingswijze: Verwijder stelen van de broccoli en snij in roosjes; schil de aardappel, snij in stukjes en kook gaar; stoom de broccoli boven een pannetje kokend water in ongeveer 10 minuten gaar; pureer in uw mini blender.

ES Puré de brócoli y patata

1 patata
1 brócoli pequeño
Para 2 raciones.

Otras excelentes combinaciones de verduras son guisantes y zanahorias, o calabaza y boniato.

Preparación: Quitar los troncos del brócoli y separar en ramilletes; pelar, trocear y cocinar la patata; poner el brócoli en una vaporera sobre un recipiente de agua hirviendo;

cubrir y dejar que se haga durante aproximadamente 10 minutos o hasta que esté tierno; triturar con su minibatidora.

IT Passato di patate e broccoli

1 patata
1 broccolo piccolo
2 porzioni.

Altri ottimi abbinamenti di verdure sono i piselli con le carote, o la zucca con la patata dolce.

Istruzioni: togliere i gambi dai broccoli e separare i vari fioretti. Sbucciare la patata, tagliarla a pezzetti e cucinarla. Cuocere i broccoli a vapore, sistemandoli in un recipiente sopra un tegame con acqua bollente. Coprire e cuocere a vapore per circa 10 minuti, o comunque fino a che non risultano teneri. Quindi, passare con il mini-frullatore.

PT Puré de brócolos e batata

1 batata
1 brócolo pequeno
Para 2 refeições.

Outras óptimas combinações de vegetais são ervilhas e cenouras, ou medula e batata-doce.

Preparação: Retire os talos dos

brócolos e corte em pedaços; Tire a casca, corte e cozinhe a batata; coloque os brócolos no vapor e ponha por cima uma panela com água a ferver; tape e coza a vapor durante aproximadamente 10 minutos ou até ficarem cozinhados; faça um puré com a sua mini misturadora.

RU Пюре из брокколи и картофеля

1 картофелина
1 небольшая брокколи
Выход 2 порции.

Другие хорошие сочетания овощей: горох и морковь, сладкий горошек и сладкий картофель.

Приготовление: удалите у брокколи стебли, разберите на соцветия; картофель очистите от кожуры, порежьте и сварите; брокколи сложите в емкость для варки на пару и поместите ее в кастрюлю с кипящей водой; закройте крышкой и варите примерно 10 минут или до мягкости; приготовьте пюре при помощи мини-блендера.



6 months
and older

Ready for more variety



Recipes for babies
who are ready for more

Your child is growing quickly and needs lots of nutrients and energy-rich foods. Fruit and vegetables remain an important staple, but from 6 months onwards, you can also add meat and rice to your child's diet.

FR Prêt aux variétés

Recettes pour bébés prêts à manger un peu plus – à partir de 6 mois

Votre enfant pousse vite et a besoin de beaucoup d'aliments riches en nutriments et en calories. Fruits et légumes restent des éléments importants mais lorsqu'il/elle est prêt, vous pouvez rajouter de la viande et du riz aux menus de votre enfant.

DE Einführung von weiteren Lebensmitteln

Rezepte für Babys – ab 6 Monaten

Ihr Kind wächst schnell und braucht daher viele Nährstoffe und energiereiche Kost. Früchte und Gemüse bleiben weiterhin wichtige Grundnahrungsmittel, wobei Sie ab 6 Monaten auch Fleisch und Reis in die Mahlzeiten mit einbeziehen können.

NL Klaar voor meer afwisseling

Recepten voor baby's die klaar zijn voor meer – 6 maanden en ouder

Uw kindje groeit snel en heeft veel voedingsstoffen en energierijke voeding nodig. Fruit en groente blijven erg belangrijk, maar vanaf 6 maanden kunt u ook vlees en rijst aan uw baby's dieet toevoegen.

ES Preparados para más variedad

Recetas para bebés que están preparados para más – a partir de los 6 meses

Su hijo está creciendo rápidamente y necesita muchos nutrientes y alimentos ricos en energía. La fruta y la verdura siguen siendo importantes alimentos básicos, pero a partir de los 6 meses, también puede añadirle carne y arroz a la dieta de su hijo.

IT Pronti per una dieta variata

Ricette per bimbi che sono pronti per pappe più varie – dai 6 mesi in poi

Il tuo piccolo cresce in fretta, e ha bisogno di pappe con tante sostanze nutrienti ed energetiche. La frutta e la verdura sono sempre un nutrimento fondamentale, ma dai 6 mesi in poi puoi anche aggiungere carne e riso alla dieta del tuo piccolo.

PT Preparado para uma maior variedade

Receitas para bebés que estão preparados para mais – 6 meses +

O seu filho está a crescer muito depressa, necessitando de vários nutrientes e alimentos ricos e energéticos. Os frutos e vegetais são uma parte muito importante na sua alimentação, mas a partir dos 6 meses para diante, pode também adicionar carne e arroz à alimentação da sua criança.

RU Малыш готов к большому разнообразию

Рецепты для малышей, которые готовы к большому – от 6 месяцев и старше

Ваш ребенок быстро растет, и ему нужно много питательных веществ и продуктов, богатых энергией. Фрукты и овощи остаются важными компонентами, но, начиная с 6 месяцев, вы можете добавлять в рацион малыша также мясо и рис.

Ingredients

1 tomato, skinned, seeds removed and chopped

1/3 aubergine, peeled and sliced

1 tablespoon ready-to-use raisins

2 tablespoons cooked rice

Pinch of cinnamon (optional)



Aubergine delish

Put aubergine and tomato in pan with some water. Bring to boil. Add raisins. Cook until tender (approx. 15 minutes). Add cinnamon to taste. Drain, saving some cooking water to thin food if necessary. Add rice and purée all ingredients. Serve a portion and refrigerate or freeze the rest. Go easy on the raisins as their taste easily dominates.

FR Délice d'aubergine

Mettez aubergine et tomate dans une casserole avec un peu d'eau. Faites bouillir. Ajoutez des raisins secs. Laissez cuire environ 15 minutes. Ajoutez de la cannelle. Égouttez, gardez l'eau de cuisson pour allonger la purée si nécessaire. Ajoutez le riz et réduisez le tout en purée. Servez une portion et réfrigérez ou congelez le reste. Ne mettez pas trop de raisins secs car leur goût devient vite prédominant.

Ingrédients : 1 tomate (pelée, sans pépin et coupée en morceaux), 1/3 d'aubergine (pelée et coupée en tranches), 1 cuillère à soupe de raisins secs, 2 cuillères à soupe de riz cuit, une pincée de cannelle (facultatif).

DE Auberginenbrei

Bringen Sie die Tomaten- und Auberginenstückchen in einen Topf mit ein wenig Wasser zum Kochen. Die Rosinen dazu geben und die Mischung für ungefähr 15 Minuten kochen lassen, bis die Zutaten weich sind. Schmecken Sie die Mischung mit Zimt ab. Gießen Sie das Kochwasser ab und behalten Sie etwas davon zurück, um bei Bedarf den Brei etwas zu verdünnen. Fügen Sie den Reis hinzu und pürieren Sie die

Mischung. Füttern Sie eine Portion und gefrieren oder kühlen Sie den Rest. Nicht zu viele Rosinen verwenden, da deren Geschmack den Brei leicht dominieren kann.

Zutaten: 1 enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomate; 1/3 geschälte und gewürfelte Aubergine; 1 Esslöffel Rosinen; 2 Esslöffel gekochter Reis; 1 Prise Zimt (wenn gewünscht).

NL Aubergine delish

Doe de aubergine en tomaat in een pannetje met een beetje water en breng aan de kook. Voeg de rozijnen toe. Kook gaar (circa 15 minuten). Voeg naar smaak kaneel toe. Giet af en bewaar een beetje van het kookvocht om de puree te verdunnen indien nodig. Voeg rijst toe en pureer alle ingrediënten. Houd één portie apart en bewaar de rest in de koelkast of vriezer. Gebruik niet te veel rozijnen omdat deze een overheersende smaak hebben.

Ingrediënten: 1 tomaat, ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes; 1/3 aubergine, geschild en in plakjes gesneden; 1 eetlepel rozijnen; 2 eetlepels gekookte rijst; mespunt kaneel (naar wens).

ES Delicia de berenjena

Poner la berenjena y el tomate en una cazuela con un poco de agua. Esperar a que hierva. Añadir unas pasas. Cocer hasta que estén tiernos (aprox. 15 minutos). Añadir canela al gusto. Cocer; guardando parte del agua de cocción para aligerar la comida si es necesario. Añadir el arroz y tritular todos los ingredientes. Servir una porción y refrigerar o congelar el resto. Tenga cuidado con las pasas porque su sabor tiende a dominar.

Ingredientes: 1 tomate, pelado, sin semillas y troceado; 1/3 de berenjena, pelada y troceada; 1 cucharada sopera de pasas; 2 cucharadas soperas de arroz cocido; una pizca de canela (opcional).

IT Delizia alle melanzane

Mettere la melanzana e il pomodoro in un tegame con un po' di acqua. Portare ad ebollizione. Aggiungere un po' di uva sultanina. Far cuocere fino a che tutti gli ingredienti non si ammorbidiscono (circa 15 minuti). Aggiungere cannella per insaporire ulteriormente. Scolare, lasciando da parte un po' di acqua di cottura per diluire la pappa, se necessario. Aggiungere il riso e passare tutti gli ingredienti. Servire una

porzione e riporre in frigorifero o nel congelatore la parte che avanza. Non aggiungere troppa uva sultanina, poiché il suo sapore può neutralizzare facilmente gli altri.

Ingredienti: 1 pomodoro sbucciato, senza semi e tagliato a pezzetti; 1/3 di melanzana, sbucciata e tagliata a fette; 1 cucchiaio di uva sultanina; 2 cucchiaini di riso già cotto; un pizzico di cannella (facoltativo).

PT Delícia de beringela

Coloque a beringela e o tomate numa panela com alguma água. Leve a ferver: Coza até ficar cozinhado (aprox. 15 minutos). Adicione canela para dar sabor: Escorra, guardando alguma água da cozedura para liquidificar os alimentos se necessário. Adicione arroz e faça um puré com todos os ingredientes. Sirva uma parte e coloque no frigorífico ou no congelador o restante. Coloque ao seu gosto passas, o seu paladar é dominante.

Ingredientes: 1 tomate, descascado, sementes retiradas e cortado; 1/3 beringela, descascada e em fatias; 1 colher para sopa com passas; 2 colheres para sopa de arroz cozinhado; uma pitada de canela (opcional).

RU Деликатес из баклажанов

Баклажан и помидор поместите в кастрюлю с небольшим количеством воды. Доведите до кипения. Добавьте изюм. Варите до мягкости (примерно 15 минут). Добавьте корицу по вкусу. Слейте воду и сохраните ее для разбавления пищи до нужной консистенции в случае необходимости. Добавьте рис, измельчите в пюре. Одну порцию сервировать, остальное сохраните в холодильнике или морозильной камере. Будьте аккуратны с изюмом, так как его избыток полностью перебивает вкус остальных продуктов.

Ингредиенты: 1 помидор, очищенный от кожицы и семян и мелко нарезанный; 1/3 баклажана, очищенного и нарезанного ломтиками; 1 столовая ложка изюма, готового к употреблению; 2 столовых ложки отварного риса; щепотка корицы (по желанию).



Chicken with tomato and potato

Put potato and chicken breast in pan with some water and bring to boil. Let simmer until tender (approx. 15 minutes). Add tomato for last two minutes. Drain, saving some cooking water to thin food if necessary. Purée ingredients.



Ingredients

1 tomato, skinned, seeds removed and chopped

1 small potato, peeled and diced

20g chicken breast, chopped



FR Poulet avec tomate et pomme de terre

Placez la pomme de terre et les morceaux de poulet dans une casserole avec un peu d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter un petit quart d'heure. Ajoutez-y la tomate les 2 dernières minutes de cuisson. Égouttez, gardez l'eau de cuisson pour rallonger si nécessaire. Réduisez en purée.

Ingrédients : 1 tomate (pelée, sans pépin et coupée en morceaux), 1 petite pomme de terre (pelée et coupée en dés), 20g de blanc de poulet (coupé en morceaux).

DE Hühnchen mit Tomate und Kartoffel

Geben Sie die Kartoffelstückchen und die Hühnchenbrust in einen Topf mit ein wenig Wasser. Lassen Sie die Mischung für ungefähr 15 Minuten kochen, bis die Zutaten weich sind. Geben Sie für die letzten zwei Minuten die Tomatenstückchen dazu. Gießen Sie das Kochwasser ab und behalten Sie etwas davon zurück, um bei Bedarf den Brei etwas zu verdünnen. Pürieren Sie die Mischung.

Zutaten: 1 enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomate;

1 kleine geschälte und gewürfelte Kartoffel; 20g kleingeschnittene Hühnchenbrust.

NL Kip met tomaat en aardappel

Doe de aardappel en kipfilet in een pannetje met een beetje water en breng aan de kook. Zachtjes gaar laten koken (circa 15 minuten). Kook de tomaat voor de laatste 2 minuten mee. Giet af en bewaar een beetje van het kookvocht om de puree te verdunnen indien nodig. Pureer ingrediënten.

Ingrédients: 1 tomaat, ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes; 1 kleine aardappel, geschild en in stukjes gesneden; 20g kipfilet, in stukjes gesneden.

ES Pollo con tomate y patata

Poner la patata y la pechuga de pollo en una cazuela con un poco de agua y esperar a que hierva. Cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas (aprox. 15 minutos). Añadir el tomate en los dos últimos minutos. Cocer; guardando parte del agua de cocción para aligerar la comida si es necesario. Triturar los ingredientes.

Ingrédients: 1 tomate, pelado, sin semillas y troceado; 1 patata

pequeña, pelada y cortada en dados; 20g de pechuga de pollo, troceada.

IT Pollo con pomodori e patate

Mettere le patate e il petto di pollo in un tegame con un po' di acqua e portare ad ebollizione. Fare bollire lentamente fino a renderli morbidi (per circa 15 minuti). Aggiungere il pomodoro negli ultimi due minuti. Scolare, lasciando da parte un po' di acqua di cottura per diluire la pappa, se necessario. Passare gli ingredienti.

Ingrédients: 1 pomodoro sbucciato, senza semi e tagliato a pezzetti; 1 patata piccola, sbucciata e tagliata a cubetti; 20 grammi di petto di pollo, tagliato a pezzetti.

PT Frango com tomate e batata

Coloque a batata e o peito de frango numa panela com alguma água e leve a ferver. Coza até ficar cozinhado (aprox. 15 minutos). Coloque o tomate nos dois últimos minutos da cozedura. Escorra, guardando alguma água da cozedura para liquidificar os alimentos se necessário. Ingredientes do puré.

Ingrédients: 1 tomate, descascado, sementes retiradas e cortado; 1 batata pequena, descascada e cortada; 20 gr de peito de frango, cortado.

RU Курятина с помидорами и картофелем

Поместите картофель и куриную грудку в кастрюлю с небольшим количеством воды и доведите до кипения. Варите на медленном огне до мягкости (примерно 15 минут). За две минуты до готовности добавьте помидор. Слейте воду и сохраните ее для разбавления пищи до нужной консистенции в случае необходимости. Измельчите ингредиенты в пюре.

Ингредиенты: 1 помидор, очищенный от кожицы и семян и мелко нарезанный; 1 небольшая картофелина, очищенная и нарезанная кубиками; 20 г рубленой куриной грудки.

Cod with broccoli

Bring potato and broccoli to boil in some water. Add cod and let simmer until tender (approx. 15 minutes). Purée and add some of baby's usual milk until suitable consistency.



Ingredients

1 small potato, peeled and diced

75g broccoli, washed, peeled
and chopped fine

20g cod

FR Cabillaud au brocoli

Portez à ébullition la pomme de terre et le brocoli dans un fond d'eau. Ajoutez le cabillaud et laissez mijoter une quinzaine de minutes. Réduisez en purée et rajoutez un peu du lait habituel de votre bébé pour obtenir la consistance désirée.

Ingédients : 1 petite pomme de terre (pelée et coupée en dés), 75g de brocoli (lavé et finement coupé en morceaux), 20g de cabillaud.



DE Kabeljau mit Brokkoli

Bringen Sie die Kartoffel- und Brokkolistückchen in einem Topf mit ein wenig Wasser zum Kochen. Den Kabeljau dazu geben und die Mischung für ungefähr 15 Minuten kochen lassen, bis die Zutaten weich sind. Pürieren Sie die Mischung unter Zugabe von Babys üblicher Milch, bis der Brei eine geeignete Konsistenz erreicht hat.

Zutaten: 1 kleine geschälte und gewürfelte Kartoffel; 75g gewaschener und fein zerkleinerter Brokkoli; 20g Kabeljau.

NL Kabeljauw met Broccoli

Breng de aardappel en broccoli aan de kook in een beetje water. Voeg kabeljauwfilet toe en laat zachtjes gaarkoken (circa 15 minuten). Pureer en voeg eventueel een beetje babymelk toe om de puree te verdunnen.

Ingrediënten: 1 kleine aardappel, geschild en in stukjes gesneden; 75g broccoli, gewassen en fijngesneden; 20g kabeljauwfilet.

ES Bacalao con brócoli

Hevir la patata y el brócoli en un poco de agua. Añadir el bacalao y dejar cocer a fuego lento hasta que esté tierno (aprox. 15 minutos). Tritura todo y añadir un poco de la leche habitual del bebé hasta lograr la consistencia adecuada.

Ingredientes: 1 patata pequeña, pelada y cortada en dados; 75g de brócoli, lavado, pelado y cortado fino; 20g de bacalao.

IT Merluzzo con broccoli

Far bollire la patata e i broccoli in un po' d'acqua. Aggiungere il merluzzo e lasciare bollire lentamente fino a renderli morbidi (per circa 15 minuti). Passare e aggiungere un po' di latte, quanto basta per ottenere la consistenza desiderata.

Ingredienti: 1 patata piccola, sbucciata e tagliata a cubetti; 75 gr di broccoli lavati, senza gambi e tagliati fini; 20 gr di merluzzo.

PT Bacalhau com brócolos

Leve a batata e os brócolos a ferver em alguma água. Junte o bacalhau e deixe cozer até ficar cozido (aprox. 15 minutos). Faça um puré e adicione algum leite que o bebé costuma tomar para que fique com a consistência ideal.

Ingredientes: 1 batata pequena, descascada e cortada; 75 gr de brócolos, lavados, cortados em pequenos pedaços; 20 gr de bacalhau.

RU Треска с брокколи

Картофель и брокколи доведите до кипения в небольшом количестве воды. Добавьте треску и оставьте все вариться на медленном огне до мягкости (примерно 15 минут). Измельчите в пюре.

Ингредиенты: 1 небольшая картофелина, очищенная и нарезанная ломтиками; 75 г брокколи, вымытой, очищенной и мелко нарубленной; 20г трески.



Soft chews

Recipes for babies almost ready for the real thing

From 8 months onwards, you can start giving your child chunkier food to eat – small, soft pieces of food stimulate chewing practice. You can also start introducing pasta to your child's diet or other foods that contain gluten.

8 months
and older



FR Premiers morceaux

Recettes pour bébés presque prêts à mâcher – à partir de 8 mois

Au bout d'un moment, vous pouvez commencer à offrir à votre enfant de la nourriture à mâcher : des petits morceaux mous qui le stimuleront à essayer. Vous pouvez aussi introduire des pâtes dans ses menus ou d'autres aliments qui contiennent du gluten.

DE Breie mit weichen Stückchen

Rezepte für Babys
– ab 8 Monaten

Ab 8 Monaten können Sie Ihrem Kind Breie mit etwas größerer Konsistenz geben – kleine, weiche Stückchen fördern die Kaumuskulatur. Sie können außerdem anfangen, Nudeln oder andere glutenhaltige Nahrungsmittel in Babys Mahlzeiten mit einzubeziehen.

NL Zachte stukjes kauwen

Recepten voor baby's die bijna klaar zijn voor 'echt' eten – 8 maanden en ouder

Vanaf 8 maanden kunt u beginnen met het geven van stukjes eten – kleine, zachte stukjes om het oefenen van kauwen te stimuleren. U kunt ook beginnen met het introduceren van pasta of andere voedingswaren die gluten bevatten.

ES Bocados suaves

Recetas para bebés casi listos para la auténtica comida – a partir de los 8 meses

A partir de los 8 meses, puede empezar a darle a su hijo comida más consistente: pequeños y blandos trozos de comida para estimular la masticación. Puede empezar a introducir la pasta en la dieta de su hijo u otros alimentos que contengan gluten.

IT Pappe tenere e delicate

Ricette per bimbi quasi pronti per mangiare come i grandi – 8 mesi e più

Dagli 8 mesi in poi, puoi cominciare a dare al tuo bimbo pappe più solide, con teneri bocconi per abituarlo a masticare. Puoi anche cominciare ad aggiungere la pasta alla sua dieta, o altri alimenti che contengano glutine.

PT Pedaçõs tenros

Receitas para bebés quase preparados para uma alimentação normal – 8 meses +

A partir dos 8 meses, pode começar a dar ao seu filho comida em pequenos pedaços para comer; os pedaços tenros de alimentos estimulam a prática do mastigar. Pode também começar a introduzir pasta à alimentação do seu filho ou outros alimentos que contenham glúten.

RU От пюре к мелким кусочкам

Рецепты для малышей, которые почти готовы перейти к взрослой пище – от 8 месяцев и старше

Начиная с 8 месяцев малышу можно давать более грубую пищу – небольшие мягкие кусочки пищи стимулируют развитие навыка жевания. Можно также вводить в рацион малыша макаронные изделия или другие продукты, содержащие глютен.

Vegetable medley

Serves two adults and one baby. Ready in 60 minutes.

Preheat oven to 200°C. Grease oven dish with olive oil. Put potatoes and vegetables in oven dish. Slide several cloves of garlic and sprigs of rosemary in between. Reserve a portion without garlic, onion, herbs and spices for the baby. Sprinkle with olive oil. Leave in centre of oven for 45 minutes, covered in aluminium foil for first half hour. For adults, add salt and ground pepper to taste and serve with steak. Purée portion for baby until desired consistency.

Ingredients

2 potatoes, peeled and diced

1 courgette, washed and chopped

1 aubergine, washed and chopped

100g mushrooms, cleaned and sliced

1 onion, peeled and sliced

Several cloves of garlic

Fresh sprigs of rosemary

Salt

Freshly ground pepper

Mild olive oil



FR Légumes variés

Pour deux adultes et un bébé.

Préparation : 60 minutes. Allumez le four à 200°C. Graissez un plat allant au four avec de l'huile d'olive. Mettez-y les pommes de terre et les légumes. Glissez entre eux des gousses d'ail et des brins de romarin. Mettez de côté une portion sans ail ni oignon, herbes ou épices pour votre bébé. Arrosez légèrement avec de l'huile d'olive. Faites cuire 45 minutes au milieu du four, couvert de papier d'aluminium pendant la première demi-heure. Pour les adultes, ajoutez sel et poivre et servez avec un steak. Réduisez la portion de votre bébé en purée jusqu'à la consistance désirée.

Ingredients : 2 pommes de terre (pelées et coupées en cubes), 1 courgette (lavée et coupée en morceaux), 1 aubergine (lavée et coupée en morceaux), 100g de champignons (lavés et coupés en lamelles), 1 oignon (pelé et coupé en lamelles), brins de romarin frais, sel, poivre, huile d'olive douce.

DE Gemüse-Allerlei

Für zwei Erwachsene und ein Baby. Zubereitungszeit 60 Minuten. Heizen Sie den Herd auf 200°C vor. Fetten Sie eine Ofenform mit Olivenöl ein. Verteilen Sie die Kartoffel- und Gemüstückchen in der Form und garnieren Sie die Mischung mit den Knoblauchzehen und dem Rosmarin. Markieren Sie eine Portion für Ihr Baby, bei der Sie die Zwiebeln, den

Knoblauch und Rosmarin weglassen. Beträufeln Sie die gesamte Mischung mit Olivenöl. Backen Sie das Gemüse in der Mitte des Herdes für 45 Minuten; hierbei für die erste halbe Stunde mit Alufolie bedecken. Die Portionen für Erwachsene mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken und mit Steak servieren. Die Portion für Ihr Baby bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Zutaten: 2 geschälte und gewürfelte Kartoffeln; 1 geschälte und gewürfelte Zucchini; 1 geschälte und gewürfelte Aubergine; 100g gewaschene und gewürfelte Pilze; 1 geschälte und gewürfelte Zwiebel; mehrere Knoblauchzehen; frischer Rosmarin; Salz; gemahlener Pfeffer; mildes Olivenöl.

NL Groenten melange

Voldoende voor twee volwassenen en een baby. Bereidingstijd: 60 minuten. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie. Doe de aardappelen en groenten in de ovenschaal en plaats hier en daar enkele tenen knoflook en takjes rozemarijn. Houd een portie zonder ui, kruiden en specerijen voor uw baby. Besprenkel met een beetje olijfolie. Plaats in het midden van de oven voor 45 minuten, waarvan de eerste 30 minuten afgedekt met aluminiumfolie. Voeg zout en peper toe naar smaak voor de volwassenen en serveer met biefstuk. Pureer de portie voor uw baby tot de juiste dikte.

Ingrediënten: 2 aardappelen, geschild en in blokjes gesneden; 1 courgette,

gewassen en in stukjes gesneden; 1 aubergine, gewassen en in stukjes gesneden; 100g champignons, schoongemaakt en in plakjes gesneden; 1 ui, gepeld en gesneden; enkele tenen knoflook, verse takjes rozemarijn; zout; vers gemalen peper; milde olijfolie.

ES Combinación de verduras

Para dos adultos y un bebé. Lista en 60 minutos. Precaentar el horno a 200°C. Untar la bandeja del horno con aceite de oliva. Colocar las patatas y las verduras en la bandeja. Poner varios dientes de ajo y ramitos de romero entre ellas. Reservar una porción sin ajo, cebolla, hierbas ni especias para el bebé. Rociar todo con aceite de oliva. Dejar en el centro del horno durante 45 minutos, cubrir con papel de aluminio durante la primera media hora. Para los adultos, añadir sal y pimienta molida al gusto y servir con un filete. Triturar la porción para el bebé hasta lograr la consistencia deseada.

Ingredientes: 2 patatas, peladas y cortadas en dados; 1 calabacín, lavado y troceado; 1 berenjena, lavada y troceada; 100g de champiñones, lavados y en rodajas; 1 cebolla, pelada y en rodajas; varios dientes de ajo; ramitos de romero fresco; sal; pimienta recién molida; aceite de oliva suave.

IT Mix di verdure

Porzioni: per due adulti e un bambino. Pronto in 60 minuti. Riscaldare il forno a 200°C. Ungere

una pirofila con olio di oliva. Mettere le verdure e le patate dentro la pirofila. Aggiungere alcuni spicchi di aglio e un po' di rametti di rosmarino. Lasciare a parte una porzione per il bambino senza aglio, cipolla, erbe aromatiche e spezie. Condire con olio di oliva. Lasciare cuocere in forno per 45 minuti, coprendo la pirofila con un foglio di alluminio per mezzora. Per gli adulti, aggiungere sale e pepe macinato a piacere, e servire con la carne. Passare la porzione per il bimbo fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Ingredienti: 2 patate, sbucciate e tagliate a dadini; 1 zucchini, lavata e tagliata a pezzetti; 100gr di carote pelate e tagliate sottili; 1 cipolla, sbucciata e tagliata a fette; alcuni spicchi d'aglio; rametti freschi di rosmarino; sale, pepe macinato fresco, olio di oliva leggero.

PT Mistura de vegetais

Refeição para dois adultos e um bebé. Pronto em 60 minutos. Aqueça previamente o forno a 200°C. Barre o tabuleiro do forno com azeite. Coloque as batatas e os vegetais no tabuleiro. Espalhe alguns dentes de alho e rebentos de rosmarinho. Reserve para o bebé uma parte sem alho, cebola, ervas e especiarias. Salpique com azeite. Deixe no centro do forno durante 45 minutos, na primeira meia hora cubra com folha de alumínio. Para os adultos, adicione sal e pimenta para dar paladar e sirva com bife. Para o bebé faça um puré

com a consistência desejada.

Ingredientes: 2 batatas, descascadas e cortadas; 1 courgette, lavada e cortada; 1 beringela, lavada e cortada; 100 gr de cogumelos, limpos e cortados; 1 cebola, descascada e cortada; alguns dentes de alho; rebentos de rosmarinho frescos; sal; pimenta; azeite suave.

RU Овощная смесь

Рецепт рассчитан на 2 взрослых порции и одну детскую. Время приготовления – 60 минут. Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте противень оливковым маслом. Выложите на противень картофель и овощи. Между ними поместите несколько зубчиков чеснока и несколько веточек розмарина. Для ребенка оставьте одну порцию без чеснока и пряностей. Сбрызните оливковым маслом. Поставьте в среднюю часть духовки на 45 минут, на первые полчаса накрыв противень фольгой. Для взрослых добавьте по вкусу соль и перец, подавайте со стейком. Порцию для ребенка измельчите до желаемой консистенции.

Ингредиенты: 2 картофелины, очищенные и порезанные на пластинки; 1 кабачок, вымытый и порубленный; 100 грибов, вымытых и нарезанных ломтиками; 1 луковица, очищенная и нарезанная ломтиками; несколько зубчиков чеснока; веточки свежего розмарина; соль; свежемолотый перец; оливковое масло.



Saucy spaghetti

Cook spaghetti according to instructions on package. Cook carrots and peas for last 5 minutes with the spaghetti. Add tomato for final minute. Heat olive oil or margarine and fry ground beef until well done (approx. 10 minutes). Drain spaghetti and vegetables, saving some cooking water. Purée until desired consistency.

Ingredients

30g spaghetti

1 small tomato, skinned, seeds removed and chopped

2 carrots, peeled and sliced

1 tablespoon frozen peas

30g lean ground beef

Mild olive oil or vegetable-based margarine

FR Spaghetti en sauce

Faites cuire les spaghettis selon les indications sur le paquet, puis ajoutez les carottes et les petits pois à cuire pendant les cinq dernières minutes. Ajoutez la tomate à cuire pendant la dernière minute. Faites chauffer l'huile d'olive et la margarine et faites frire le bœuf haché jusqu'à cuisson complète (environ 10 minutes). Égouttez les spaghettis et les légumes, gardez l'eau de cuisson. Réduisez en purée jusqu'à la consistance désirée.

Ingrédients : 30g de spaghetti, 1 petite tomate (pelée, sans pépin et coupée en morceaux), 2 carottes (pelées et coupées en rondelles), 1 cuillère à soupe de petits pois surgelés, 30g de bœuf haché, huile d'olive douce ou margarine végétale.

DE Spagetti mit Sauce

Kochen Sie die Spagetti gemäß den Packungsangaben. Geben Sie für die letzten 5 Minuten die Möhren und Erbsen und für die letzte Minute die Tomatenstückchen dazu. Erhitzen Sie das Olivenöl oder die Margarine in einer Pfanne und braten Sie das Rinderhack gut an (ca. 10 Minuten). Gießen Sie das Kochwasser ab und behalten Sie etwas davon zurück, um bei Bedarf den Brei etwas zu verdünnen. Pürieren Sie alle Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz.

Zutaten: 30g Spagetti; 1 kleine

enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomate; 2 geschälte und in Scheiben geschnittene Möhren; 1 Esslöffel gefrorene Erbsen; 30g mageres Rinderhack; mildes Olivenöl oder pflanzliche Margarine.

NL Spaghetti met saus

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de worteltjes en erwten voor de laatste 5 minuten met de spaghetti mee en de tomaat voor de laatste minuut. Verwarm de olijfolie of margarine en bak het gehakt rul totdat het helemaal gaar is (circa 10 minuten). Giet de spaghetti en groenten af en pureer. Gebruik zonodig een beetje van het kookvocht om de puree te verdunnen.

Ingrediënten: 30g spaghetti; 1 kleine tomaat, ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes; 2 worteltjes, geschrapt en in plakjes; 1 eetlepel bevroren erwten; 30g mager rundergehakt; milde olijfolie of plantaardige margarine.

ES Espaguetis con Salsa

Cocer los espaguetis siguiendo las instrucciones del envase. Cocer las zanahorias y los guisantes los últimos 5 minutos con los spaghetti. Añadir el tomate en el último minuto. Calentar aceite de oliva o margarina y freír carne picada hasta que esté bien hecha (aprox. 10 minutos). Escurrir los spaghetti y las verduras, guardando

parte del agua de cocción. Triturar todo hasta lograr la consistencia deseada.

Ingredientes: 30g de spaghetti; 1 tomate pequeño, pelado, sin semillas y troceado; 2 zanahorias, peladas y en rodajas; 1 cucharada sopera de guisantes congelados; 30g de carne de ternera picada; aceite de oliva suave o margarina vegetal.

IT Spaghetti saporiti

Cuocere gli spaghetti secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Per gli ultimi 5 minuti, cuocere le carote e i piselli insieme agli spaghetti. All'ultimo minuto aggiungere il pomodoro. Scaldare un po' di olio di oliva in un tegame e far soffriggere carne macinata di manzo fino a completa cottura (circa 10 minuti). Scolare gli spaghetti e la verdura, lasciando da parte un po' di acqua di cottura. Passare tutto fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Ingredienti: 30gr di spaghetti; 1 pomodoro piccolo sbucciato, senza semi e tagliato a pezzetti; 2 carote, pelate e tagliate a fettine; 1 cucchiaino di piselli congelati; 30gr di carne macinata magra di manzo; olio di oliva leggero.

PT Esparguete saboroso

Cozinhe o esparguete de acordo com as instruções da embalagem. Cozinhe as cenouras e ervilhas durante os últimos 5 minutos da cozedura do

esparguete. Adicione o tomate no último minuto. Aqueça o azeite ou margarina para fritar a carne até ficar bem passada (aprox. 10 minutos). Escorra o esparguete e os vegetais, guarde a água da cozedura. Faça um puré com a consistência desejada.

Ingredientes: 30 gr de esparguete; 1 tomate pequeno, descascado, sem sementes e cortado; 2 cenouras, descascadas e cortadas; 1 colher para sopa de ervilhas congeladas; 30 gr de carne magra; azeite suave ou margarina vegetal.

RU Спагетти с соусом

Спагетти сварите в соответствии с инструкцией на упаковке. В последние 5 минут варки спагетти добавьте морковь и горох. За минуту до окончания варки добавьте помидор. Разогрейте оливковое масло или маргарин и поджарьте до готовности рубленое мясо (примерно 10 минут). Слейте воду со спагетти и овощей, сохраните ее для других целей. Измельчите до желаемой консистенции.

Ингредиенты: 30 г спагетти; 1 небольшой помидор, очищенный от кожицы и семян и мелко нарезанный; 2 моркови, очищенные и порезанные ломтиками; 1 столовая ложка замороженного горошка; 30 г нежирного мясного фарша; оливковое масло или маргарин на растительной основе.

Chicken and rice

Heat about 100ml water in sauce pan. Add rice and boil gently until done (according to instructions on package). Add broccoli and nectarine for last 6-8 minutes. Most of the cooking water will evaporate. Fry chicken in olive oil or margarine until well done (approx. 10 minutes). Mix chicken with rice, nectarine and broccoli. Purée all ingredients until desired consistency.

Ingredients

50g broccoli, washed and chopped fine

1/2 nectarine, peeled, pit removed and sliced

30g chicken breast, chopped

Mild olive oil or vegetable-based margarine

30g rice



FR Poulet au riz

Faites chauffer environ 100ml d'eau dans une casserole. Ajoutez le riz et faites-le cuire (selon les instructions du paquet). Ajoutez-y le brocoli et la nectarine les 6 à 8 dernières minutes. La majorité de l'eau de cuisson va s'évaporer. Faites frire le poulet à l'huile d'olive ou à la margarine jusqu'à cuisson complète (environ 10 minutes). Mélangez le poulet avec le riz, la nectarine et le brocoli. Réduisez le tout en purée jusqu'à la consistance désirée.

Ingredients : 50g de brocoli (lavé et finement coupé), 1/2 nectarine (pelée, sans noyau et coupée en tranches), 30g de blanc de poulet (coupé en morceaux), huile d'olive douce ou margarine végétale, 30g de riz.



DE Hühnchen mit Reis

Erwärmen Sie 100ml Wasser in einem Topf. Fügen Sie den Reis hinzu und kochen Sie ihn auf niedriger Stufe (gemäß den Packungsangaben). Geben Sie für die letzten 6-8 Minuten den Brokkoli und die Nektarinenstückchen dazu. Das meiste Kochwasser wird hierbei verdampfen. Braten Sie die Hühnchenbrust in einer Pfanne in Olivenöl oder Margarine gut an (ca. 10 Minuten). Pürieren Sie alle Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz.

Zutaten: 50g gewaschener und fein zerkleinerter Brokkoli; 1/2 geschälte und gewürfelte Nektarine; 30g kleingeschnittene Hühnchenbrust; mildes Olivenöl oder pflanzliche Margarine; 30g Reis.

NL Kip met rijst

Breng ongeveer 100ml water aan de kook in een pannetje. Voeg rijst toe en kook zachtjes totdat het gaar is (volgens de aanwijzingen op de verpakking). Kook de broccoli en nectarine voor de laatste 6-8 minuten mee. Het meeste kookwater zal verdampen. Braad de kip in olijfolie of margarine totdat het door en door gaar is (circa 10 minuten). Meng de kip, rijst,

nectarine en broccoli door elkaar. Pureer alle ingrediënten tot de juiste dikte.

Ingrediënten: 50g broccoli, gewassen en fijngesneden; 1/2 nectarine, ontveld, ontpit en in plakjes gesneden; 30g kipfilet, in stukjes gesneden; milde olijfolie of plantaardige margarine; 30g rijst.

ES Pollo con arroz

Calentar aproximadamente 100ml de agua en una cazuela. Añadir el arroz y dejar hervir a fuego lento hasta que esté hecho (siguiendo las instrucciones del envase). Añadir el brócoli y la nectarina durante los últimos 6-8 minutos. La mayor parte del agua de cocción se evaporará. Freir el pollo en aceite de oliva o margarina hasta que esté bien hecho (aprox. 10 minutos). Mezclar el pollo con el arroz, la nectarina y el brócoli. Triturar todos los ingredientes hasta lograr la consistencia deseada.

Ingredientes: 50g de brócoli, lavado y cortado fino; 1/2 nectarina, pelada, sin hueso y en rodajas; 30g de pechuga de pollo, troceada; aceite de oliva suave o margarina vegetal; 30g de arroz.

IT Pollo e riso

Scaldare circa 100ml di acqua in

un tegame. Aggiungere il riso e far bollire lentamente fino a cottura (come riportato sulle istruzioni della confezione). Aggiungere i broccoli e la nocipesca per gli ultimi 6-8 minuti di cottura. La maggior parte dell'acqua di cottura evaporerà. Far soffriggere il pollo in olio di oliva fino a cottura completa (circa 10 minuti). Mescolare il pollo al riso, alla nocipesca e ai broccoli, quindi passare tutti gli ingredienti fino a ottenere la consistenza desiderata.

Ingredienti: 50gr di broccoli, lavati e tagliati fini; mezza nocipesca sbucciata, senza nocciolo e tagliata a fette; 30gr di petto di pollo, tagliato a pezzi; olio di oliva leggero; 30 gr di riso.

PT Frango e arroz

Aqueça 100ml de água numa caçarola. Adicione arroz e ferva suavemente até ficar cozido (de acordo com as instruções da embalagem). Adicione os brócolos e nectarina nos últimos 6-8 minutos. A maior parte da água irá evaporar-se. Frite o frango em azeite ou com margarina vegetal até ficar bem passado (aprox. 10 minutos). Misture o frango com o arroz, nectarina e brócolos. Faça um puré com todos os ingredientes até

à consistência desejada.

Ingredientes: 50 gr de brócolos, lavados e cortados; 1/2 nectarina, descascada, sem sementes e cortada; 20 gr de peito de frango, cortado; azeite suave ou margarina vegetal; 30 gr de arroz.

RU Курятина с рисом

В кастрюле нагрейте примерно 100 мл воды. Добавьте рис и варите до готовности (в соответствии с инструкцией на упаковке). На последние 6-8 минут варки добавьте брокколи и нектарин. Большая часть воды в процессе варки испарится. Поджарьте куриную грудку на оливковом масле или маргарине до готовности (примерно 10 минут). Смешайте курятину с рисом, нектарином и брокколи. Измельчите все ингредиенты до нужной консистенции.

Ингредиенты: 50 г брокколи, вымытой и тонко нарезанной; 1/2 нектарина, очищенного от кожицы и косточки и нарезанного ломтиками; 30 г куриной грудки; оливковое масло или маргарин на растительной основе; 30 г риса.



Chunkier chews



Recipes for babies
who've joined the
family mealtime routine

**12 months
and older**

One-year-olds can eat a greater variety of foods and are ready to really join in the family mealtime routine. You can start adding a little salt, herbs and spices to your child's food. Be sure to still give your child time to get used to any new tastes and textures.

FR Plus gros morceaux

Recettes pour bébés qui mangent en famille – à partir de 12 mois

Les enfants d'un an peuvent manger une plus grande variété d'aliments et sont prêts à partager le repas de la famille. Vous pouvez commencer à ajouter un peu de sel, des herbes et des épices à leur nourriture. Laissez tout de même à votre enfant le temps de s'habituer à de nouvelles saveurs et textures.

DE Breie mit größeren Stückchen

Rezepte für Babys – ab 12 Monaten

Ab 12 Monaten kann Ihr Baby schon eine größere Vielfalt an Nahrungsmitteln vertragen und ist bereit, an den Familienmahlzeiten teilzunehmen. Sie können langsam etwas Salz, Kräuter und Gewürze in den Mahlzeiten Ihres Kindes verwenden. Geben Sie ihm aber weiterhin genug Zeit, sich an neue Geschmäcker und Beschaffenheiten zu gewöhnen.

NL Grotere stukjes

Recepten voor baby's die met de familie mee-eten – 12 maanden en ouder

Baby's van een jaar oud zijn aan meer afwisseling toe en zijn klaar om met de familie mee te eten. U kunt een klein beetje zout, kruiden en specerijen aan uw baby's voeding toevoegen. Zorg ervoor dat u uw kindje de tijd geeft om aan nieuwe smaken en texturen te wennen.

ES Bocados más consistentes

Recetas para bebés que ya comen igual que el resto de la familia – a partir de los 12 meses

Los niños de un año pueden comer una mayor variedad de alimentos y están preparados para comer a la misma hora que el resto de la familia. Puedes empezar a añadir un poco de sal, hierbas y especias a la comida de su hijo. Asegúrese de seguir dándole tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores y texturas.

IT Pappe più solide

Ricette per bimbi che mangiano con i genitori – dai 12 mesi in poi

I bambini di un anno possono mangiare una grande varietà di cibi e sono pronti per mangiare anche insieme alla famiglia. Puoi cominciare aggiungendo un po' di sale, erbe e spezie alle pappe del bimbo. Fai in modo che il tuo piccolo abbia il tempo di abituarsi a tutti i nuovi sapori e consistenze.

PT Pedacos sólidos

Pedacos sólidos – 12 meses +

Com um ano de idade pode comer uma grande variedade de alimentos e estar pronto para se juntar à rotina da refeição em família. Pode começar a adicionar à alimentação do seu filho, um pouco de sal, ervas e especiarias. Certifique-se que dá tempo ao seu filho para se poder habituar a alguns novos paladares e texturas.

RU Почти взрослая еда

Рецепты для малышей, которые стали есть вместе со взрослыми – от 12 месяцев и старше

Годовальные малыши могут есть разнообразные продукты и готовы присоединяться к семейным трапезам. Вы можете начать понемногу добавлять в блюда ребенка соль, пряные травы и специи. Не забывайте, что ребенку нужно время привыкнуть к новым вкусам и консистенциям.

Ingredients

80g couscous

1 tomato, skinned, seeds removed and chopped

1/4 onion, peeled and chopped fine

1/2 red or yellow pepper, peeled and chopped fine

1/4 courgette, washed and diced

Mild olive oil or vegetable-based margarine

70g ground beef

Herbes de provence



Couscous with vegetable mash

Cook couscous according to instructions on package. Heat olive oil or margarine in frying pan. Fry ground beef until well browned. Add onion, pepper, courgette and tomato. Add herbes de provence to taste. Boil gently until vegetables are tender (approx. 10 minutes). Purée until desired consistency. Serve a portion and refrigerate or freeze remainder.

FR Couscous aux petits légumes

Faites cuire le couscous selon les instructions sur le paquet. Faites chauffer l'huile d'olive ou la margarine dans une poêle à frire. Faites frire le bœuf haché jusqu'à cuisson complète. Ajoutez oignon, poivron, courgette et tomate. Ajoutez les herbes de Provence. Faites bouillir doucement les légumes (10 minutes environ). Réduisez en purée jusqu'à la consistance désirée. Servez une portion et réfrigérez ou congelez le reste.

Ingredients : 80g de couscous, 1 tomate (pelée, sans pépin et coupée en morceaux), 1/2 poivron rouge ou jaune (pelé et coupé en tous petits morceaux), 1/4 de courgette (lavée et coupée en tous petits morceaux), huile d'olive douce ou margarine végétale, 70g de bœuf haché, herbes de Provence.



DE Kuskus mit Gemüse

Kochen Sie den Kuskus gemäß den Packungsangaben. Erhitzen Sie das Olivenöl oder die Margarine in einer Pfanne und braten Sie das Rinderhackgut an. Fügen Sie die Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomate hinzu. Schmecken Sie die Mischung mit den Kräutern ab und kochen Sie sie bis das Gemüse weich ist. Pürieren Sie alle Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz. Füttern Sie eine Portion und gefrieren oder kühlen Sie den Rest.

Zutaten: 80g Kuskus; 1 enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomate; 1/4 geschälte und klein gehackte Zwiebel; 1/2 geschälte und klein gehackte gelbe Paprika; 1/4 geschälte und gewürfelte Zucchini; mildes Olivenöl oder pflanzliche Margarine; 70g Rinderhack; Kräuter nach Art der Provence.

NL Couscous met groentepuree

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de olijfolie of margarine in een koekenpan en braad het gehakt tot het bruin is. Voeg ui, paprika, courgette en tomaat toe. Voeg Provençaalse kruiden toe naar smaak. Kook zachtjes totdat alle groenten gaar zijn (circa 10 minuten). Püreer tot de juiste dikte. Serveer één portie en bewaar de rest in de koelkast of vriezer.

Ingrediënten: 80g couscous; 1 tomaat, ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes; 1/4 ui, gepeld en fijngehakt; 1/2 rode of gele paprika, ontveld en fijngesneden; 1/4 courgette, gewassen en in stukjes gesneden; milde olijfolie of plantaardige margarine; 70g rundergehakt; Provençaalse kruiden.

ES Cuscús con puré de verduras

Cocer el cuscús siguiendo las instrucciones del envase. Calentar aceite de oliva o margarina en una sartén. Freír la carne picada hasta que esté bien dorada. Añadir la cebolla, el pimiento, el calabacín y el tomate. Añadir hierbas de Provenza al gusto. Cocer todo a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas (aprox. 10 minutos). Triturar todo hasta lograr la consistencia deseada. Servir una porción y refrigerar o congelar el resto.

Ingredientes: 80g de cuscús; 1 tomate, pelado, sin semillas y troceado; 1/4 de cebolla, pelada y cortada fina; 1/2 pimiento rojo o amarillo, pelado y cortado fino; 1/4 de calabacín, lavado y cortado en dados; aceite de oliva suave o margarina vegetal; 70g de carne picada; hierbas de Provenza.

IT Cuscus con passato di verdure

Cuocere il cuscus secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Scaldare dell'olio di oliva in una padella e far soffriggere carne di manzo macinata fino a che non è ben cotta. Aggiungere quindi la cipolla, il peperone, la zucchini e il pomodoro. Aggiungere erbe aromatiche a piacere. Far bollire lentamente fino a cottura delle verdure, (per circa 10 minuti). Passare tutti gli ingredienti, ottenendo la consistenza desiderata. Servire una porzione e mettere in frigorifero, o nel congelatore, la parte rimanente.

Ingredienti: 80gr di cuscus; 1 pomodoro pelato, senza semi e tagliato a pezzetti; 1/4 di cipolla, sbucciata e tagliata a pezzettini piccoli; 1/2 peperone rosso o giallo, sbucciato e tagliato fine; 1/4 di zucchini, lavata e tagliata a cubetti; olio di oliva leggero; 70gr di carne di manzo macinata; erbe aromatiche.

PT Couscous com puré de vegetais

Cozinhe os couscous de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça o azeite ou a margarina numa frigideira. Frite a carne até ficar bem passada. Adicione cebola, pimenta, courgette e tomate. Junte ervas do campo para dar paladar. Ferva suavemente até que os vegetais fiquem cozidos (aprox. 10 minutos). Faça um puré à consistência desejada. Sirva uma parte e coloque no frigorífico ou no congelador o restante.

Ingredientes: 80 gr de couscous; 1 tomate, descascado, sem sementes e cortado; 1/4 de cebola, descascada e cortada; 1/2 pimento vermelho ou amarelo, descascado e cortado; 1/4 de courgette, lavada e cortada; azeite suave ou margarina vegetal; 70 gr de carne; ervas do campo.

RU Кускус с овощным пюре

Сварите кускус в соответствии с инструкцией на упаковке. Разогрейте в сковороде оливковое масло или маргарин. Поджарьте рубленое мясо до коричневого цвета. Добавьте лук, перец, кабачок и помидор. Добавьте по вкусу прованские травы. Варите при слабом кипении до готовности (примерно 10 минут). Измельчите до желаемой консистенции. Остатки храните в холодильнике или морозильной камере.

Ингредиенты: 80 г кускуса; 1 помидор, очищенный от кожицы и семян и мелко нарезанный; 1/4 луковицы, очищенной и мелко порубленной; 1/2 красного или желтого перца, очищенного и мелко порубленного; 1/4 кабачка, вымытого и нарезанного кубиками; оливковое масло или маргарин на растительной основе; 70 г рубленого мяса; прованские травы.

Pasta mash

Cook penne rigate according to instructions on package. Heat olive oil or margarine in a frying pan or wok. Fry tomatoes on low heat until reduced to pulp. Add basil to taste. Drain penne rigate and add to tomato sauce. Mix in grated cheese. Purée until desired consistency.



Ingredients

40g penne rigate

2 large tomatoes, skinned, seeds removed and chopped or 10-12 cherry tomatoes, halved

1 tablespoon mild olive oil or vegetable-based margarine

Basil

About 10-15g grated cheese



FR Purée de pâtes

Faites cuire des penne rigate selon les instructions sur le paquet. Faites chauffer l'huile d'olive ou la margarine dans une poêle à frire ou dans un wok. Faites cuire les tomates à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient en pulpe. Ajoutez du basilic. Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la sauce tomate. Ajoutez du fromage râpé et mélangez. Réduisez en purée jusqu'à la consistance désirée.

Ingrédients : 40g de penne rigate, 2 grosses tomates (pelées et sans pépin), ou 10-12 tomates cerises coupées en deux, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive douce ou de margarine végétale, du basilic, 10 à 15g de fromage râpé.

DE Nudelbrei

Kochen Sie die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Erhitzen Sie das Olivenöl oder die Margarine in einer Pfanne oder einem Wok. Braten Sie die Tomaten auf niedriger Stufe bis sie eine breiige Masse bilden. Mit Basilikum abschmecken. Gießen Sie die Nudeln ab und geben Sie sie zu den Tomaten. Heben Sie den geriebenen Käse unter. Pürieren Sie alle Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz.

Zutaten: 40g Nudeln; 2 enthäutete, entkernte und gewürfelte

Tomaten (oder 10-12 halbierte Kirschtomaten); 1 Esslöffel mildes Olivenöl oder pflanzliche Margarine; Basilikum; ca. 10-15g geriebener Käse.

NL Pasta puree

Bereid penne rigate volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm olijfolie of margarine in een koekenpan of wok. Bak de tomaten op een lage temperatuur tot moes. Voeg basilicum toe naar smaak. Giet de penne rigate af en voeg toe aan tomatensaus. Roer geraspte kaas door de pasta. Pureer tot juiste dikte.

Ingrediënten: 40g penne rigate; 2 grote tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd en in stukjes of 10-12 kerstomaatjes gehalveerd; 1 eetlepel milde olijfolie of plantaardige margarine; basilicum; ongeveer 10-15g geraspte kaas.

ES Puré de pasta

Cocer los macarrones siguiendo las instrucciones del envase. Calentar aceite de oliva o margarina en una sartén. Freír los tomates a fuego bajo hasta reducirlos a pulpa. Añadir albahaca al gusto. Escurrir los macarrones y añadirlos a la salsa de tomate. Añadir el queso rallado. Triturar todo hasta lograr la consistencia deseada.

Ingredientes: 40 gr: de macarrones; 2 tomates grandes, pelados, sin semillas y troceados o 10-12 tomates cherry, cortados por la mitad; 1 cucharada sopera de aceite de oliva suave o margarina; albahaca; unos 10-15g de queso rallado.

IT Passato di pasta

Cuocere le penne rigate secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Scaldare olio di oliva in una padella, o in un wok. Far soffriggere i pomodori a fuoco lento fino a formare una polpa omogenea. Aggiungere basilico a piacere. Scolare le penne rigate e aggiungere la salsa di pomodoro. Mescolare con formaggio grattugiato. Passare tutto fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Ingredienti: 40gr di penne rigate; 2 pomodori grandi, sbucciati, senza semi e tagliati a pezzetti, oppure 10-12 pomodori ciliegini tagliati a metà; 1 cucchiaino di olio di oliva leggero; basilico; circa 10-15 gr di formaggio grattugiato.

PT Puré de pasta

Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça o azeite ou a margarina numa frigideira ou numa wok. Frite os tomates em lume brando até ficar em polpa. Adicione manjeriço para dar paladar. Escorra a massa e junte

à polpa de tomate. Misture com queijo gratinado. Faça um puré à consistência desejada.

Ingredientes: 40 gr de massa; 2 tomates grandes, descascados, sem sementes e cortados ou 10-12 tomates cereja, cortados ao meio; 1 colher para sopa com azeite ou margarina vegetal; manjeriço; cerca de 10-15 gr de queijo gratinado.

RU Пюре с макаронами

Сварите макаронные изделия «перья» в соответствии с инструкцией на упаковке. В сковороде или воке разогрейте оливковое масло или маргарин. Поджарьте томаты на медленном огне до образования кашицеобразной массы. Добавьте по вкусу базилик. Слейте с макарон воду и добавьте томатный соус. Вмешайте тертый сыр. Измельчите до нужной консистенции.

Ингредиенты: 40 г макаронных изделий «перья»; 2 крупных помидора, очищенных от кожицы и семян и мелко нарезанных или 10-12 помидоров «черри»; 1 столовая ложка оливкового масла или маргарина на растительной основе; базилик; 10-15 г тертого сыра.

Fried rice

Cook rice according to instructions on package. Wash vegetables and finely chop. Dice chicken breast. Cook vegetables and chicken in small amount of water until done (approx. 15 minutes). Drain and add rice. Add peanut butter to taste and mix thoroughly. Purée until desired consistency.



Ingredients

40g rice

5 green beans

2 carrots

2 florets cauliflower

35g chicken breast

1-2 teaspoons peanut butter (optional)

FR Riz frit

Faites cuire le riz selon les instructions sur le paquet. Lavez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Faites cuire les légumes et le poulet dans très peu d'eau pendant environ 15 minutes. Égouttez et ajoutez le riz. Ajoutez du beurre de cacahuète et mélangez bien. Réduisez en purée jusqu'à la consistance désirée.

Ingrédients : 40g de riz, 5 haricots verts, 2 carottes, 2 bouquets de chou-fleur, 35g de blanc de poulet, 1-2 cuillères à café de beurre de cacahuète (facultatif).

DE Gebratener Reis

Kochen Sie den Reis gemäß den Packungsangaben. Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke. Würfeln Sie die Hühnchenbrust. Kochen Sie das Gemüse und die Hühnchenbrust in einer kleinen Menge Wasser, bis alle Zutaten weich sind (ungefähr 15 Minuten). Gießen Sie das Kochwasser ab und geben Sie den Reis hinzu. Mit Erdnussbutter abschmecken und gründlich mischen. Pürieren Sie alle Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz.

Zutaten: 40g Reis; 5 grüne Bohnen; 2 Möhren; 2 Röschen Blumenkohl; 35g Hühnchenbrust; 1-2 Teelöffel Erdnussbutter (wenn gewünscht).

NL Nasi

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de groenten en snij in kleine stukjes. Snij kipfilet in blokjes. Kook groenten en kip in een klein beetje water totdat alles gaar is (circa 15 minuten). Voeg de afgegoten rijst toe. Voeg pindakaas toe naar smaak en roer goed door. Pureer tot de juiste dikte.

Ingrediënten: 40g rijst; 5 sperziebonen; 2 worteltjes; 2 roosjes bloemkool; 35g kipfilet; 1-2 theelepels pindakaas (naar wens).

ES Arroz frito

Cocer el arroz siguiendo las instrucciones del envase. Lavar las verduras y córtalas finas. Cortar la pechuga en dados. Cocer las verduras y el pollo en una pequeña cantidad de agua hasta que estén hechos (aprox. 15 minutos). Escurrir y añadir el arroz. Añadir la mantequilla de cacahuete al gusto y mezcla todo bien. Triturar todo hasta lograr la consistencia deseada.

Ingredientes: 40g de arroz; 5 judías verdes; 2 zanahorias; 2 ramilletes de coliflor; 35g de pechuga de pollo; 1-2 cucharadas de café de mantequilla de cacahuete (opcional).

IT Riso fritto

Cuocere il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Lavare le verdure e tagliarle finemente. Tagliare il petto di pollo a dadini. Cuocere le verdure e il pollo in una piccola quantità di acqua fino a cottura ultimata (circa 15 minuti). Scolare e aggiungere il riso. Aggiungere un po' d'olio e mescolare con cura. Passare tutto fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Ingredienti: 40gr di riso; 5 fagiolini; 2 carote; 2 pezzi di cavolfiore; 35 gr di petto di pollo; 1-2 cucchiaini d'olio d'oliva.

PT Arroz frito

Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Lave os vegetais e corte em pequenos pedaços. Corte o peito do frango. Cozinhe os vegetais e o frango numa pequena quantidade de água até ficar bem cozido (aprox. 15 minutos). Escorra e junte o arroz. Adicione manteiga de amendoim para dar paladar e misture bem. Faça um puré à consistência desejada.

Ingredientes: 40 gr de arroz; 5 feijões verdes; 2 cenouras; 2 bocados de couve-flor; 35 gr de peito de frango; 1-2 colheres para chá com manteiga de amendoim (opcional).

RU Жареный рис

Сварите рис в соответствии с инструкцией на упаковке. Овощи вымойте и тонко нарежьте. Куриную грудку нарежьте кубиками. Овощи и курятину сварите в небольшом количестве воды до готовности (примерно 15 минут). Слейте воду и добавьте рис. Добавьте арахисовое масло по вкусу, тщательно перемешайте. Измельчите до нужной консистенции.

Ингредиенты: 40 г риса; 5 стручков зеленой фасоли; 2 моркови; 2 соцветия цветной капусты; 35 г куриной грудки; 1-2 чайной ложки арахисового масла (по желанию).



GB: Call FREE on **0800 289 064**

IRL: Call FREE on **1800 509 021**

AU: **1 300 364 474**

FR : Numéro Vert: **0800 90 81 54**

DE: **0800 180 81 74** (gebührenfrei)

AT: **0800 292 553** (gebührenfrei)

CH: **056 266 56 56**

NL: **0900 101 101 5** (€0,25 per minuut)

BE/LU: **+32 (0)9 259 1050**

ES: Llame gratis al **900 97 44 35** (sólo para España)

IT: Chiama il numero verde **800-790502**

PT: Telefone Gratuito **800 20 47 23**

RU: Тел. **(495) 933 1555**

www.philips.com/AVENT

AVENT, Suffolk, CO10 7QS, England

Philips of Holland. All logos brands and product names are trademarks or registered trademarks of their respective holders and are hereby recognised as such.