

Annabel Karmel
Top 100 piureuri pentru bebeluși



EDITURILE PARALELA 45





Annabel Karmel
Top 100 piureuri pentru bebeluși

100 de mese ușor de preparat pentru un bebeluș sănătos și fericit

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Aida-Elvira Mihai

Editura Paralela 45

Redactare: C. Dumitru
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KARMEL, ANNABEL

**Top 100 piureuri pentru bebeluși : 100 de mese ușor de preparat
pentru un bebeluș sănătos și fericit / Annabel Karmel ; trad.**

din lb. engleză de Aida-Elvira Mihai. - Ed. a 2-a. - Pitești :

Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2904-3

I. Mihai, Aida (trad.)

641.5

Annabel Karmel's Top 100 Baby Purées
100 quick and easy meals for a healthy and happy baby
Annabel Karmel

First published in the UK 2005 by Ebury Press,
an imprint of Ebury Publishing
A Random House Group Company
Text © Annabel Karmel 2005
Photographs © Dave King 2005

Annabel Karmel has asserted her right to be identified
as the author of this work under the Copyright, Designs
and Patents Act 1988

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci în-
registrate, iar conținutul este protejat de legislația privind
dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro



Cuprins

INTRODUCERE

Introducerea alimentelor solide 6

Alergiile alimentare 12

Diversificarea bebelușilor născuți prematur 18

PRIMA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII: 6 LUNI 21

DUPĂ INTRODUCEREA PRIMELOR GUSTURI: 6-7 LUNI 33

A DOUA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII: 7-9 LUNI 63

DOBÂNDIREA INDEPENDENȚEI: 9-12 LUNI 97

REȚETE DE BAZĂ 124

INDEX 127

MULȚUMIRI 128

DESPRE AUTOARE 128




EDITURA PARALELA 45

Primul piure de legume

150 g morcovi, curățați și tocați

Se pun morcovii în aparatul de fiert la abur peste apa fierbinte și se fierb 15-20 de minute până se înmoaie. Ca metodă alternativă, se pun morcovii într-un vas cu apă fierbinte cât să-i acopere. Se fierb cu capac, la foc mic, 15-20 de minute, până se înmoaie.

Se scurg morcovii și se introduc în blender, adăugându-se puțină apă de la baza aparatului de fiert la abur sau puțină zeamă în care au fiert, apoi se pasează până se obține un piure omogen. Cantitatea de zeamă pe care o adăugați depinde numai de bebelușul dumneavoastră; este posibil să adăugați puțin mai mult lichid dacă bebelușul întâmpină dificultăți la înghițire. Se așază piureul în bol cu lingura și se servește cald.

 **DESPRE ALIMENTE:** Interesant este că morcovii sunt mai hrănitori când sunt preparați cu puțină grăsime, cum ar fi un cubuleț de unt nesărat, deoarece betacarotenul pe care îl conțin se absoarbe astfel mai ușor.



6 LUNI



SE OBTIN 8 PORȚII



TIMPUL DE PREPARARE:
15-20 DE MINUTE



SE POATE CONGELA

Morcovii sunt un aliment excelent pentru etapa de încetare a alăptării, deoarece bebelușilor le place gustul lor dulce natural.

SFAT

Nu este indicat să întârziati introducerea alimentelor solide după vârsta de șase luni. Bebelușul trebuie să învețe să mestece și să înghită alimentele, iar mestecatul ajută și la dezvoltarea mușchilor esențiali pentru vorbire.



6 LUNI



SE OBTINE 1 PORȚIE



**TIMP DE PREPARARE:
NU NECESITĂ**



SE POATE CONGELA

Orezul pentru bebeluși trebuie să fie prima cereală introdusă în alimentație deoarece nu conține gluten, proteină conținută de grâu, orz și secară, ce poate cauza alergii alimentare dacă este introdusă înaintea vârstei de șase luni.

SFAT

Alocați mai mult timp pentru masă atunci când introduceți pentru prima dată alimentele solide. Urmați ritmul bebelușului. În timp ce suptul este un reflex natural, bebelușul trebuie să învețe acum să împingă alimentele solide din vârful limbii spre interior, pentru a putea înghiți.

Piure cremos de legume sau de fructe

1 lingură orez pentru bebeluși

3 linguri din laptele pe care bebelușul îl consumă

în mod obișnuit

4 linguri piure de legume sau de fructe (vezi paginile


23 sau 25)

Se combină orezul pentru bebeluși cu laptele conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se adaugă piureul de legume sau de fructe.

Primul piure de fructe

*2 mere de masă de mărime medie sau 2 pere,
curățate și tocate
1-2 linguri apă sau suc pur de mere neîndulcit (opțional)*

Se pun fructele tocate într-o oală cu fund dublu și, dacă se utilizează mere, se adaugă apă sau suc propriu; perele coapte nu necesită adaos de suc sau apă. Se acoperă cu capac și se fierb la foc mic până se înmoaie (aproximativ 6-8 minute în cazul merelor și 4 minute în cazul perelor). Fructele se pasează pentru a obține un piure. Se pune piureul cu lingura în bol și se servește călduț.

 **DESPRE ALIMENTE:** Merele și perele conțin pectină, care poate liniști stomacul bebelușilor când aceștia au scaune moi.



6 LUNI



SE OBTIN 6 PORȚII



TIMP DE PREPARARE:
4-8 MINUTE



SE POATE CONGELA

Merele, ușor de digerat, sunt primele fructe introduse în alimentația bebelușului.

