

(Download) File size: 39.Mb

Recettes pour bb



Par Martine WALKER
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #222489 dans eBooksPubli le: 2011-06-30Sorti le: 2011-06-30Format: Ebook Kindle

(Download) Recettes pour bb

Par Martine WALKER : Recettes pour bb before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Recettes pour bb:

 Download

 Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Il n'y a pas d'âge pour prendre de bonnes habitudes alimentaires et être gourmand ! Il n'y a pas d'âge pour bien manger ! L'alimentation de votre bb est primordiale ds les premiers mois de sa vie; c'est pourquoi les recettes de Martine Walker sont adaptées aux différents stades de croissance de votre bout d'chou, de 5 mois à 2 ans. Ces petits plats l'aideront se construire un bon capital santé tout en développant ses goûts pour les nouvelles saveurs. 50 recettes vite faites, bien faites ! Compote de courgettes au boeuf, puree de laitue au colin, milk-shake la banane, crème la vanille pour les tout-petits ; filet-mignon aux pruneaux, mousseline de poireaux, mini-clafoutis aux cerises, compote meringue pour les plus grands : des menus simples et variés pour accompagner leurs premiers pas gastronomiques ! Extrait de l'introduction : Après le lait maternel ou maternel comme unique aliment, les besoins du tout-petit se diversifient et de nouveaux aliments doivent être introduits progressivement jusqu' l'âge de 2 ans, où il partagera les repas familiaux. Vous trouverez ici quelques lignes directrices concernant cette évolution naturelle, sans oublier que l'observation et le bon sens vous guideront aussi en fonction des goûts de votre bb, de ses besoins et de son évolution : vous seul(e) saurez qu'il a assez mangé, ou quel moment commencer lui proposer des petits morceaux... Ces recettes vous accompagneront du 6e mois jusqu' l'âge de 2 ans, alors que ses besoins sont spécifiques et son système digestif encore immature, pour l'amener tout en douceur au partage en famille d'une cuisine saine et savoureuse. Les nourrissons ont des besoins faibles en protéines et relativement importants en lipides, or on constate souvent des apports l'inverse de ces besoins : par conséquent, pas trop de viande, de poisson et d'oeuf mais juste ce qu'il faut ! (tableau p 89). Vous trouverez dans cet ouvrage des recettes pour le déjeuner, avec un aliment protéique (viande, poisson ou oeuf) présent en quantité suffisante pour la journée, et des plats pour le dîner qui

n'en contiennent pas. Ajoutez un peu de matières grasses ses plats, en les variant : le beurre et l'huile sont complémentaires, et les différentes huiles le sont entre elles (colza, olive, tournesol, noix...). Les matières grasses participent la couverture des besoins en énergie du nourrisson et sont sources de vitamines et d'acides gras essentiels, indispensables sa croissance et au développement de son cerveau. Présentation de l'auteur Il n'y a pas d'âge pour prendre de bonnes habitudes alimentaires et être gourmand ! Il n'y a pas d'âge pour bien manger ! L'alimentation de votre bébé est primordiale dès les premiers mois de sa vie ; c'est pourquoi les recettes de Martine Walker sont adaptées aux différents stades de croissance de votre bout d'chou, de 5 mois à 2 ans. Ces petites plats l'aideront se construire un bon capital santé tout en développant ses goûts pour les nouvelles saveurs. 50 recettes vite faites, bien faites ! Compote de courgettes au bœuf, puree de laitue au colin, milk-shake la banane, crème la vanille pour les tout-petits ; filet-mignon aux pruneaux, mousseline de poireaux, mini-clafoutis aux cerises, compote meringue pour les plus grands : des menus simples et variés pour accompagner leurs premiers pas gastronomiques !