

Guide de recettes.



Recettes, astuces
et plus !



nutribullet
BABY

Importantes mesures de protection et mises en garde

Pour votre sécurité, lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre NutriBullet® Bébé.

Conservez ces instructions !

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA SÉCURITÉ

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité des enfants. Gardez le cordon hors de la portée des enfants.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET® BÉBÉ SANS SURVEILLANCE PENDANT QU'IL EST UTILISÉ.**
- N'utilisez pas NutriBullet® Bébé à des fins autres que son usage prévu.
- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Utilisez toujours le Nutribullet® Bébé sur une surface propre, plate, dur et sèche.
- Si Nutribullet® Bébé ne fonctionne pas correctement ou est échappé ou endommagé de quelque façon, cessez l'utilisation et appelez le service à la clientèle au 1 800 523-5993 pour obtenir de l'aide.

SÉCURITÉ RELATIVE À LA CHALEUR ET LA PRESSION

Ne pas mettre d'ingrédients chauds dans les récipients de mélange scellés avant le mélange.

ATTENTION!

La chaleur dégagée par les ingrédients peut créer une pression dans le récipient scellé, entraînant une expulsion possible des ingrédients pouvant causer des blessures ou des dommages matériels. Commencez avec des ingrédients frais ou à la température ambiante (21°C/70°C ou moins).

- **Ne laissez jamais le moteur tourner plus d'une minute à la fois.** Faire tourner le moteur pendant plus d'une minute peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et mettre les ingrédients sous pression par frottement des lames en rotation, ce qui présente un risque de brûlure. Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base du moteur et laissez-la refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre NutriBullet® Bébé est doté d'un disjoncteur thermique interne qui arrête le moteur en cas de surchauffe. La base du moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.
- **Ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'ingrédients effervescents (p. ex., bicarbonate de soude, poudre à pâte, levure, pâte à gâteau, etc.).** La pression accumulée des gaz libérés peut

faire exploser la tasse, ce qui peut provoquer des blessures ou des dégâts matériels.

- Ne mettez pas au micro-ondes les composants NutriBullet® Bébé (gobelets, couvercles, lames, moteur) ni la tasse scellée.

SÉCURITÉ RELATIVE AU BOL/A LA TASSE

- Utilisez toujours le bol avec le couvercle fermement en place.
- N'insérez jamais d'aliments dans le bol lorsque NutriBullet® Bébé est en marche. Retirez le bol de la base du moteur pour ajouter des ingrédients.
- Ne faites jamais fonctionner NutriBullet® Bébé sans nourriture ni liquide dans la tasse ou le bol.
- N'essayez pas de contourner le mécanisme de verrouillage.

SÉCURITÉ RELATIVE À LA TASSE AVEC DATE

- N'utilisez pas les tasses de stockage avec date pour congeler des aliments. Utilisez un récipient allant au congélateur pour congeler les aliments.
- Ne remplissez pas les tasses de stockage avec date à plus de 2/3.

SECURITE DE LA LAME

**Les lames sont tranchantes.
Manipulez avec soin.**

ATTENTION ! ÉVITEZ TOUT CONTACT AVEC DES PIÈCES EN MOUVEMENT!
Gardez les mains et les ustensiles à l'écart de la lame d'extracteur lors du mélange des aliments afin de réduire les risques de

ATTENTION ! blessures graves. Une spatule ou des ustensiles peuvent être utilisés pour déplacer les aliments, mais uniquement lorsque l'appareil ne fonctionne pas.

Ne mettez jamais les mains ou les ustensiles à proximité de la lame en mouvement et n'utilisez jamais les mains ou les ustensiles pour appuyer sur les boutons d'activation lorsque la base du moteur est branchée.

- Pour réduire les risques de blessures, assurez-vous que la base de la lame est correctement vissée sur la tasse courte ou le bol avant de la placer sur la base du moteur et de faire fonctionner l'appareil.
- Ne rangez jamais la lame d'extracteur sur la base du moteur sans y avoir fixé une tasse ou un récipient.

ENTRETIEN DU JOINT D'ÉTANCHÉITÉ

- Chaque lame de NutriBullet® Bébé comprend un joint en silicone qui crée un scellement étanche à l'air lorsqu'il est vissé sur les tasses. Vérifiez le joint pour vous assurer qu'il est complètement scellé dans la lame de mélange pour bébé avant chaque utilisation. N'essayez jamais de retirer le joint d'étanchéité de la lame. **⚠ Toute tentative de retrait du joint risque d'endommager de manière irréversible la configuration de la lame et de provoquer des fuites.** Si un joint venait à se desserrer ou à être endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle de pour un remplacement de lame NutriBullet® Bébé au 1 800 523-5993.

- Assurez-vous d'inspecter le joint après chaque utilisation pour vous assurer qu'il est correctement installé. Cessez d'utiliser les lames si le joint est desserré ou endommagé.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

ATTENTION !

N'utilisez pas ce produit dans des emplacements avec des spécifications électriques ou des types de fiche différents. N'utilisez pas d'adaptateur secteur ou de convertisseur de tension, car ils pourraient provoquer un court-circuit, un incendie, une électrocution, des blessures corporelles ou des dommages au produit.

- L'utilisation d'accessoires de tiers, y compris les bocaux à conserves, est interdite et peut provoquer un incendie, une électrocution, des blessures corporelles ou des dommages au produit, et annule la garantie.
- Pour éviter tout risque d'électrocution, ne plongez jamais le cordon, la fiche ou la base du moteur du mélangeur dans l'eau ou dans d'autres liquides.
- Toujours **DÉBRANCHER** le NutriBullet® Bébé lorsqu'il n'est pas utilisé ou **AVANT** de le monter, le démonter, de changer les accessoires ou de le nettoyer. N'essayez pas de manipuler NutriBullet® Bébé tant que toutes les pièces ne sont plus en mouvement.
- Ne laissez pas le cordon pendre du bord d'une table ou d'un comptoir. Ne tirez pas, ne tordez pas et n'endommagez pas le cordon d'alimentation. Ne

laissez pas le cordon toucher des surfaces chaudes, y compris le poêle.

INFORMATIONS SUR LA FICHE POLARISÉE :

- Cet appareil est doté d'une fiche polarisée (une branche est plus large que l'autre). Pour réduire le risque d'électrocution, cette fiche s'insérera correctement dans une prise polarisée dans un sens seulement. Si la fiche ne s'insère pas complètement dans la prise, inversez-la. Si le problème persiste, contactez un électricien qualifié. **Ne modifiez en aucun cas la fiche ou la prise de courant.**
- Cet appareil comporte des marques importantes sur la fiche. La fiche de fixation ou l'ensemble du cordon ne peut pas être remplacé. S'il est endommagé, l'appareil doit être remplacé.

NETTOYAGE DE NUTRIBULLET® BÉBÉ

Ne mettez pas les lames du NutriBullet® Bébé ni d'autres pièces en plastique dans le lave-vaisselle. Lavez à la main avec de l'eau tiède savonneuse.

- Lavez à la main les pièces (à l'exception de la base du moteur) à l'eau chaude savonneuse et rincez-les.

ATTENTION !

Les porte-lames NutriBullet® Bébé et les autres pièces en plastique ne doivent en aucun cas être stérilisés à l'eau bouillante ou à la vapeur, car cela déformerait le plastique.

Lors du nettoyage des lames, **N'ESSAYEZ PAS** de retirer le joint.

ATTENTION !

N'exposez pas les porte-lames et les autres pièces en plastique à des changements de température rapides et extrêmes, tels que la stérilisation dans de l'eau bouillante ou à la vapeur, car cela pourrait déformer ou endommager le plastique.

NETTOYAGE DE LA BASE DU MOTEUR DE NUTRIBULLET® BÉBÉ

- Règle générale, la **base du moteur** ne nécessite pas beaucoup d'entretien, mais des liquides peuvent s'infiltrer dans la base et les boutons d'activation si les tasses et les lames ne sont pas scellées hermétiquement pendant le mélange.

Comment nettoyer la base du moteur:

- **ÉTAPE 1: DÉBRANCHEZ** la base du moteur.
- **ÉTAPE 2:** Utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur de **base du moteur**.

ATTENTION !

Ne plongez jamais la base du moteur dans l'eau et ne la mettez jamais au lave-vaisselle. Débranchez-la toujours avant de nettoyer.

NETTOYAGE DES TACHES TENACES

- Pour détacher des ingrédients secs et collants dans les tasses du NutriBullet® Bébé, remplissez-les à moitié avec de l'eau savonneuse, tournez la lame et mélangez sur la base du moteur pendant 10 à 20 secondes. Détachez la lame, videz l'eau, puis frottez légèrement et rincez pour éliminer tout débris restant.

Puis frottez légèrement et rincez pour enlever tous les débris restants.

! **Conservez ces instructions !**



Contenu.

- 09 Le système NutriBullet® Bébé**
- 10 Avantages**
- 13 Ce que vous obtenez**
- 14 Utilisation du NutriBullet® Bébé**
 - 17 Préparation des lots
- 18 Les trois étapes de la nourriture pour bébé**
- 20 De quoi ai-je besoin ?**
- 22 Alerte aux allergies**
- 27 Étape 1**
 - 32 Nourrir bébé
 - 34 Recettes de purée à un ingrédient
 - 40 Recettes de purée combinée
- 47 Étape 2**
 - 50 Recettes à texture savoureuse
- 57 Étape 3**
 - 60 Recettes pour enfant de 1 an et plus
- 69 Recettes pour maman**
- 76 Garantie limitée d'un an de NutriBullet® Bébé**
- 79 Références**



Le système NutriBullet® Bébé.

Prendre soin des nourrissons peut être difficile. NutriBullet® Bébé est conçu pour vous faciliter la tâche. Avec des composants spécifiques pour le mélange, le stockage, et le service, cet appareil efficace crée rapidement et facilement des aliments faits maison frais et abordables pour votre bébé à partir des ingrédients les plus sains du monde.

Nourriture pour bébé, faite avec amour™.

Lorsque vous préparez les aliments de votre bébé à partir de rien, vous maîtrisez parfaitement le contenu de chaque repas, ce qui procure à votre enfant une meilleure nutrition à un prix bien inférieur à celui des purées préemballées. NutriBullet® Bébé vous permet de créer plusieurs saveurs d'aliments pour bébés délicieux et sans conservateur en moins de temps qu'il n'en faut pour aller au magasin et acheter un pot. En résumé, ce système vous permet d'économiser du temps et de l'argent tout en optimisant la qualité des aliments de votre bébé. Qu'est-ce qu'il n'y a pas à aimer ?

Avantages.

Facile. Sain. Nutritif.

Les ingrédients des aliments pour bébés faits maison sont ceux que vous connaissez bien: des aliments dont le nom est facile à prononcer et qui sont exempts d'agents de conservation, de stabilisants et de colorants. Étant donné qu'elles sont sans additifs, toutes les purées doivent être consommées fraîches dans les deux jours ou congelées et consommées dans les trois mois.



Nourriture fraîche pour bébé.

Préparez des aliments frais et délicieux avec des ingrédients sains. Vous contrôlez exactement le contenu - aucun stabilisant, agent de conservation ou stabilisateur d'arôme dissimulé n'est nécessaire.



Entretien facile.

Moins de dégâts, moins de stress. Tous les composants vont au lave-vaisselle pour un nettoyage rapide et facile.



Rapide et facile.

En tant que parent, vous n'avez pas une minute à perdre; c'est pourquoi NutriBullet® Bébé ne prend que quelques secondes. Ajoutez simplement les ingrédients, mélangez et servez. C'est vraiment aussi simple que cela.



Permet d'économiser de l'argent.

Préparez des aliments plus frais à une fraction du coût ! Lorsque vous achetez des aliments pour bébé préemballés, vous payez non seulement pour les ingrédients qu'ils contiennent, mais aussi pour le matériel, les ressources et les employés nécessaires à la production, au stockage, à la distribution, à la commercialisation et à la vente des aliments. Lorsque vous préparez votre propre nourriture, il vous suffit d'acheter vos ingrédients. Le coût est nettement inférieur et la qualité est bien meilleure. Tout le monde y gagne.



Commencer.

Le système NutriBullet® Bébé est plus qu'un fabricant d'aliments pour bébés. Ce guide de recettes rassemble les informations dont les nouveaux parents et aides à domicile ont besoin et qu'ils souhaitent avoir dans un guide pratique. Cela comprend une liste des allergies, un résumé du moment et de la manière d'introduire les solides, ainsi que plusieurs recettes adaptées à l'âge pour vous guider au cours des deux premières années de développement.

Vous cherchez encore plus ?
Parcourez notre collection de recettes, d'articles, de questions-réponses, de conseils et d'astuces NutriBullet® Bébé sur [NutriBullet.com](https://www.nutribullet.com).

Nous sommes là pour vous et sommes investis pour vous aider à élever un mangeur sain!



Ce que vous obtenez.



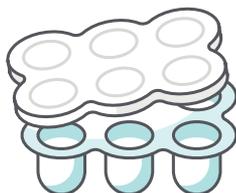
Bol à 3 pièces



Base du moteur



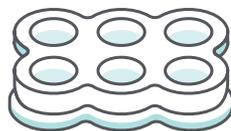
Lame de mélange pour bébé



Plateau de chargement facile à retirer avec couvercle



6 tasses de stockage avec date



Plateau anti-renversement



Tasse courte



Couvercle refermable permettant de garder les aliments frais

Utilisation du NutriBullet® Bébé.

Utilisation du bol.



1

Tournez la **lame de mélange pour bébé** dans le **bol** en vous assurant qu'elle est scellée.



2

Retirez le couvercle du **bol** et ajoutez le liquide de votre choix et des aliments complètement refroidis, en veillant à ce que les peaux, les noyaux, les noyaux ou les tiges aient été enlevés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



3

Remplacez le couvercle sur le **bol** et placez le **bol** sur la **base du moteur**. Appuyez et tournez dans le sens horaire pour engager le moteur. Mélangez jusqu'à ce que les aliments atteignent la consistance désirée.



4

Faites tourner le **bol** dans le sens antihoraire et soulevez la **base du moteur**. Versez la purée dans un bol et savourez immédiatement ou conservez pour plus tard.



TOUJOURS utiliser des mains et des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des chaudrons/casseroles propres, etc., lors de la préparation d'aliments faits maison pour bébé. La propreté est très importante lorsque vous préparez des aliments pour bébé faits maison.

Utilisation de la tasse courte.



Ajoutez le liquide de votre choix et de la nourriture complètement refroidie dans la **tasse courte**, en veillant à ce que les peaux, les noyaux, les noyaux ou les tiges aient été enlevés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



Tournez la **lame de mélange pour bébé** dans la **tasse courte** en vous assurant qu'elle est scellée.



Placez la **tasse courte** sur la **base du moteur**, appuyez et tournez dans le sens horaire pour engager le moteur. Mélangez jusqu'à ce que les aliments atteignent la consistance désirée.



Tournez la **tasse courte** dans le sens antihoraire et retirez la **base du moteur**. Versez la purée immédiatement ou conservez pour plus tard.



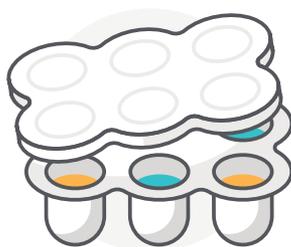
NE mélangez **JAMAIS** des ingrédients chauds ou gazeux dans une tasse fermée et une lame de mélange pour bébé, car cela peut provoquer une pression et causer des blessures.

Stockage.



Stockage à court terme

Versez la purée dans les **tasses de stockage avec date** pour un stockage à court terme au réfrigérateur.



Stockage à long terme

Versez la purée dans le **plateau**, mettez le couvercle en place et conservez au congélateur.

 **REMARQUE** : Les aliments réfrigérés doivent être consommés dans les deux jours. Les aliments congelés sont bons pour un maximum de trois mois.

Préparation des lots.

C'est maintenant que vous devez vraiment tirer parti de tout ce que NutriBullet® Bébé a à offrir et créer de multiples saveurs d'aliments pour bébés en quelques minutes ! **Voici comment procéder :**

- 1 Choisissez votre menu hebdomadaire en fonction des aliments que votre bébé tolère déjà et des nouveaux aliments que vous allez introduire. Faites bouillir et cuire à la vapeur tous les aliments « sans danger » ensemble afin qu'ils cuisent en même temps. Les nouveaux aliments doivent être préparés séparément pour éviter la contamination croisée..
- 2 Pendant que les ingrédients les plus durs cuisent, réduisez en purée les ingrédients qui ne nécessitent pas de cuisson : banane, avocat, melon d'eau, etc. Assurez-vous de bien laver, peler/épousser, épépiner/dénoyauter vos fruits et légumes en conséquence et laver votre bol entre les mélanges. Laissez les ingrédients cuits refroidir complètement, puis mélangez-les avec le liquide (lait maternisé, préparation pour nourrissons ou eau) pour obtenir la texture et la consistance désirées.

- 3 Réfrigérez les aliments que vous prévoyez servir au cours des deux prochains jours, soit dans une petite tasse, soit dans les tasses de stockage. Utilisez le cadran à date pour indiquer de la date de préparation. Utilisez le plateau de traitement facile à retirer pour congeler les purées pendant trois mois maximum.

Vérifiez le joint d'étanchéité avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est bien installé dans la lame de mélange pour bébé. Toute tentative de retrait du joint risque d'endommager de manière irréversible la configuration de la lame et de provoquer des fuites. Si un joint venait à se desserrer ou à être endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle pour obtenir un joint de remplacement de NutriBullet® Bébé au 1 800 523-5993.

Ne faites pas fonctionner le moteur plus d'une minute à la fois, car cela pourrait (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et mettre les ingrédients sous pression par frottement des lames en rotation, ce qui présente un risque de brûlure. Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base du moteur et laissez-le refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau.

Votre NutriBullet® Bébé est doté d'un disjoncteur thermique interne qui arrête le moteur s'il surchauffe. La base du moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.

Les trois étapes de la nourriture pour bébé.

Phase 1

Purées parfaites : 6-8 mois



La phase 1 présente à votre bébé une série de purées onctueuses et minces pour que les systèmes en développement s'habituent aux aliments solides. La plupart des bébés commencent ce stade entre l'âge de 6 et 8 mois, mais ils peuvent être prêts dès 4 mois ou jusqu'à 10 mois.

Si vous choisissez d'introduire des aliments solides avant 6 mois, nous vous suggérons de consulter votre pédiatre et de vous assurer que votre bébé présente les signes détaillés dans la section suivante :

Signes que votre bébé peut être prêt pour la phase 1 :

- Le bébé pèse au moins 13 lb et/ou son poids à la naissance a doublé.
- Le bébé peut s'asseoir droit avec du soutien et a la capacité de se « pencher » pour manger plus d'aliments.
- Le bébé a un bon contrôle de la tête.
- Le bébé peut se détourner pour indiquer que le repas est terminé.
- Bébé ne pousse pas les aliments avec sa langue (réflexe d'extrusion) et peut déplacer les aliments vers l'arrière de la bouche et les avaler.

[1, 2, 3, 4]



Comme chaque bébé se développe différemment, il est important de consulter d'abord votre pédiatre pour que vous puissiez prendre des décisions éclairées quant aux aliments appropriés pour votre bébé au stade de son développement. Si à un moment quelconque vous devenez préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.

Phase 2

Textures savoureuses : 9-12 mois



Au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe de plus en plus de capacité à avaler, il deviendra plus affamé et plus intéressé par la nourriture. À ce stade, votre bébé voudra peut-être essayer n'importe quoi, alors faites preuve de créativité !

N'oubliez pas de toujours suivre les directives de votre bébé lors de l'introduction de nouveaux aliments. Soyez doux et ne forcez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas. Si tout ne se passe pas bien, il suffit de laisser tomber et de réessayer une semaine plus tard. L'auto-alimentation constitue une grande partie de la phase 2. Vous pouvez donc commencer à offrir des amuse-gueule adaptés à l'âge, laisser votre bébé tenir la cuillère et servir des aliments plus épais dans un bol.

Phase 3

Mini-repas : 12 mois et plus



La troisième phase allonge la liste des aliments appropriés au développement de votre bébé. Pour éviter qu'il devienne difficile, continuez d'offrir une grande variété de textures et de saveurs. Si un aliment est rejeté ou ignoré, ne cessez pas de le servir à votre enfant. Le fait d'inclure systématiquement un nouveau type d'aliments dans l'assiette de votre enfant le rendra plus familier et réduira l'anxiété liée au moment de l'alimentation. Il faut en moyenne 5 à 10 portions répétées à la plupart des nourrissons pour commencer à aimer un nouvel aliment. Ainsi, avec répétition et patience, votre enfant va probablement élargir son palais.

De quoi ai-je besoin ?

Marmite à vapeur ou en acier inoxydable avec panier à vapeur.

À l'exception des aliments naturellement mous comme les bananes et les avocats, la plupart des aliments doivent être cuits à la vapeur avant d'être mis en purée. Ajoutez un panier à vapeur (en acier inoxydable ou en silicone) dans votre cuisine si vous n'en possédez pas déjà un.

Siège pour bébé ou chaise haute légèrement inclinable.

Chaque famille a des besoins uniques, il est donc important de trouver une chaise haute qui convient à votre bébé, qu'il s'agisse d'une chaise avec courroie qui s'attache à n'importe quelle chaise ou d'une chaise haute plus haute pour les yeux. Quoi que vous choisissiez, **la sécurité est toujours votre priorité absolue lorsque vous nourrissez votre bébé.**

Tapis de plancher ou tapis anti-éclaboussures.

Lorsqu'il s'agit de nourrir votre bébé, attendez-vous à l'inattendu et préparez-vous ! **La purée volante est courante lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides.** Pour minimiser les dégâts, recouvrez votre sol avec un tapis de plancher ou un tapis anti-

éclaboussures. C'est beaucoup plus facile que d'arroser la cuisine pour la nettoyer !

Bavettes en plastique avec de grandes poches pour attraper les aliments et les gouttes.

Les ingrédients humides s'infiltrent souvent dans les bavettes en tissu et dans les vêtements de votre bébé. Pour une protection accrue contre les éclaboussures, essayez des bavoirs en plastique résistant à l'eau ou en silicone qui capturent les éclaboussures indésirables sans les absorber.

Ustensiles adaptés aux bébés.

Pour nourrir votre bébé en toute sécurité, il est important de disposer des bons outils. **Assurez-vous que tous les ustensiles, assiettes et bols sont exempts de BPA et de phtalates. Les cuillères et les fourchettes pour bébé doivent être en silicone, en bambou, en bois naturel ou en acier inoxydable et être dotées d'un manche à prise souple.** Si vous servez des aliments chauds ou tièdes, fournissez un ustensile résistant à la chaleur pour éviter de brûler la bouche de votre bébé et assurez-vous que les bols et les assiettes sont dotés d'un fond à aspiration pour éviter les purées volantes ! flying purées!



Alerte aux allergies.

Les nourrissons et les enfants ont souvent des allergies. Une allergie alimentaire se produit lorsque le système immunitaire du corps réagit à un aliment donné comme s'il était dangereux ou nuisible, déclenchant des symptômes allant de légers à sévères (voir Réactions allergiques à la page 41). Bien que les allergies au lait, aux œufs, au soja et au blé disparaissent souvent avec l'âge, les allergies aux arachides, aux noix, au poisson et aux crustacés sont plus susceptibles d'être permanentes [5].

Certains aliments peuvent provoquer une réaction allergique chez les bébés. Nous vous recommandons donc de rester vigilant au moins pendant la première année. Les directives actuelles recommandent d'introduire des aliments allergènes lorsque votre bébé commence à consommer des aliments en purée (environ 6 mois). Les preuves démontrent que retarder l'introduction de tels aliments peut en réalité augmenter le risque de développer une allergie alimentaire pour un enfant. N'oubliez pas qu'un enfant peut développer une réaction allergique à tout moment, même après la première exposition. Les bébés ont besoin d'une surveillance constante car ils sont exposés à de nouveaux aliments au cours de ces premières étapes.

Il est également important de rappeler que chaque bébé est différent. Considérez les antécédents de réactions allergiques de votre famille aux aliments, car cela pourrait jouer un rôle. **Il est essentiel de consulter votre pédiatre avant d'introduire des aliments, en particulier ceux qui sont connus pour provoquer des réactions allergiques.**

Nous vous recommandons d'introduire de nouveaux aliments un à la fois et plus tôt dans la journée, afin que vous puissiez contacter votre pédiatre pendant les heures normales de bureau en cas de réaction allergique.

Introduction d'aliments hautement allergènes.

Veuillez noter que la décision d'introduire des aliments hautement allergènes est une décision personnelle à prendre en consultation avec votre pédiatre. Si votre enfant présente déjà des signes d'allergie alimentaire ou si un frère ou une soeur est allergique aux arachides[6], votre pédiatre peut vous orienter vers un allergologue pour des tests et des conseils personnalisés.

Principales allergies alimentaires :

- lait de vache
- œuf
- soja
- blé
- arachides
- noix
- poisson
- crustacés

Signes d'une réaction allergique.

Réactions légères à modérées

Plus faciles à identifier chez les enfants et les adultes qui peuvent verbaliser quelque chose qui ne va pas. **Plus difficiles à identifier chez vos nourrissons.**

SOYEZ AUX AGUETS POUR :

- urticaire
- gonflement des lèvres, du visage ou des yeux
- picotement de la bouche
- douleurs abdominales ou vomissements

Réactions graves

Peuvent être mortelles et nécessiter des soins médicaux immédiats. **NE RETARDEZ PAS LA PRESTATION DE SOINS MÉDICAUX À VOTRE NOURRISSON.**

N'oubliez pas que ces symptômes sont difficiles à identifier chez quiconque, en particulier les nourrissons et les enfants, soyez donc vigilants lorsque vous introduisez de nouveaux aliments à votre enfant [7, 8, 9].

SOYEZ AUX AGUETS POUR :

- respiration difficile/bruyante
- gonflement de la langue
- enflure ou sensation d'oppression dans la gorge
- difficulté à parler et/ou voix enrouée
- respiration sifflante ou toux persistante
- vertiges persistants ou perte de conscience
- peau pâle, mouvements flasques



REMARQUE: Même une petite réaction allergique peut être le premier signe d'une réaction grave. Veuillez appeler votre pédiatre suite à tout signe de réaction allergique !



REMARQUE: Assurez-vous de confirmer le diagnostic d'allergie alimentaire à votre pédiatre afin d'éviter des restrictions alimentaires inutiles pour vous et votre bébé.

Intolérance alimentaire.

L'intolérance alimentaire est parfois confondue avec une allergie alimentaire car elle peut manifester des symptômes similaires, tels que des vomissements, des douleurs abdominales et une diarrhée.

Alors que les allergies alimentaires sont des réactions immunitaires aux protéines présentes dans des aliments comme le lait, les noix et le poisson, **les intolérances alimentaires** sont une réaction à l'incapacité du corps à digérer un certain type d'aliments.

Les gens sont plus susceptibles d'être intolérants au **lactose** présent dans les produits laitiers. Selon les National Institutes of Health, la plupart des gens sont intolérants au lactose : 95 % des Asiatiques, 60 à 80 % des Afro-Américains, 80 à 100 % des Amérindiens et 50 à 80 % des Latinos [10].

Bien que l'intolérance alimentaire et ses symptômes ne soient pas aussi dangereux que les allergies alimentaires, il est important de passer en revue tous les symptômes avec votre pédiatre et de fournir à votre enfant les soins médicaux dont il a besoin.

- Les nourrissons courent un plus grand risque de maladies d'origine alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes en bonne santé. Il est essentiel de respecter les pratiques de sécurité alimentaire
- La propreté est extrêmement importante lorsque vous préparez des aliments pour bébé faits maison. Utilisez toujours des mains propres, des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des chaudrons/ casseroles propres, etc. lors de la préparation et de la

préparation des aliments faits maison pour bébé.

- Assurez-vous que les aliments cuits à la vapeur ou chauffés ont complètement refroidi et que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés avant de les ajouter dans la tasse courte ou le bol.

Pour plus de conseils en matière de sécurité alimentaire, veuillez consulter la publication de la FDA sur la sécurité alimentaire pour les futures mamans [11].



REMARQUE: Les renseignements contenus dans notre guide ne remplacent pas les soins habituels du bébé. Consultez toujours votre pédiatre concernant la sécurité alimentaire, la nutrition et l'alimentation de votre enfant.

Ce qu'il faut éviter.

Risques d'étouffement

- légumes crus et durs
- gros morceaux de fruits
- aliments collants ou durs (maïs éclaté, guimauves, bonbons durs, etc.)
- noix entières, petites et grosses

Bactéries et spores nuisibles

- **Les produits laitiers non pasteurisés** ne sont pas traités pour tuer les bactéries nocives et sont donc dangereux pour le système immunitaire immature.
- **Le miel contient des spores pouvant causer le botulisme dans un système digestif immature.**

Les conserves qui sont ...

- obsolètes
- sans étiquette
- bosselées, rouillées, renflées ou qui fuient

Ingrédients ajoutés

- sel ou sucre



REMARQUE: Selon l'Académie américaine de pédiatrie, « Essayez d'éviter d'introduire le jus jusqu'à ce que l'enfant soit un bambin. Si du jus est introduit, attendez 6 à 9 mois et limitez votre consommation à 4 à 6 oz. Évitez d'introduire des boissons sucrées. » [11]



Phase 1.

Purées parfaites 6-8 mois

Mélangez finement les légumes et les fruits pour obtenir des purées nutritives et saines - la première introduction de votre bébé aux aliments solides.

REMARQUE: pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à 1 c. à soupe; pour une purée plus fine, ajoutez 1 c. à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

La phase 1 durera 6 à 8 semaines.

La phase 1 introduit des purées minces très simples ne contenant pas plus de deux ingrédients. Les nouveaux aliments doivent être introduits tous les quatre jours, ce qui signifie que vous introduirez un nouvel aliment à la fois tous les quatre jours. Ceci est essentiel pour déterminer toute réaction allergique à un aliment particulier.

Présentation des saveurs

Le premier repas « solide » de bébé sera en réalité une fine purée composée d'un seul ingrédient. Pour créer une purée qui a la consistance appropriée, réduire en purée les aliments avec du lait maternel, du lait maternisé ou de l'eau.

Règle du « délai d'attente de 4 jours »

Lors de l'introduction de nouveaux aliments, il est très important de suivre la règle du « délai d'attente de 4 jours » : introduisez les nouveaux aliments un à la fois, pendant quatre jours consécutifs. Par exemple, si votre bébé a essayé les avocats lundi, attendez à

vendredi pour introduire les patates douces. De cette façon, vous pouvez retracer toutes les réactions étranges, éruptions cutanées ou selles causées par les aliments incriminés. N'introduisez de nouveaux aliments que le matin ou au début de l'après-midi, au cas où vous auriez besoin de contacter votre pédiatre. Il est bon de combiner un nouvel aliment avec tous les aliments que votre bébé tolère déjà.

Épaissir la cohérence au cours de la phase 1

Au fur et à mesure que votre bébé se familiarise avec l'alimentation, épaississez progressivement la consistance de ses aliments en les mélangeant avec moins de liquide (lait maternel, lait maternisé ou eau). Laissez votre bébé ouvrir la voie.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées concernant les aliments appropriés pour votre bébé, en particulier. Si à un moment quelconque vous devenez préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.

La première purée de bébé !

Consistance de la purée : assez mince et onctueuse pour couler dans une cuillère

Le moment est arrivé, mais comment choisir le premier aliment solide que votre bébé mange ? Ne vous inquiétez pas ! Si vous devez le faire, fermez les yeux et pointez sur cette page pour choisir les deux premiers aliments. Le tout premier « repas » ne comportera probablement pas plus d'une cuillerée.

Quelques idées d'aliments pour le premier repas de votre bébé :

- courge poivrée
- pomme
- avocat
- banane
- céréale de riz brun
- courge musquée
- poire
- carottes
- pois
- patate douce
- céréale de riz blanc
- igname



Semaine 1.

Pendant la première semaine, vous continuerez à donner à votre bébé un aliment par jour conjointement avec du lait maternel ou du lait maternisé. Après deux jours, assurez-vous de sortir du congélateur les portions des jours 3 et 4 et de les décongeler au réfrigérateur. Au jour 4, sortez les portions des jours 5 et 6 du congélateur et placez-les au réfrigérateur pour les décongeler.

Préparez la bonne quantité de nourriture pour la semaine 1.

Pour éviter de gaspiller la nourriture, remplissez à moitié 3-4 tasses de stockage avec date avec le premier aliment et remplissez le plateau facile à retirer avec le deuxième aliment. Réfrigérez les tasses et congelez le plateau afin d'être prêt pour toute la semaine !



Saveur no 1 :
réfrigérateur

Saveur no 2
: congélateur

Rappel concernant le stockage:

Les aliments frais se conservent au réfrigérateur pendant deux à trois jours conformément aux directives sur la sécurité alimentaire de l'USDA [12]. Les aliments congelés se conservent environ trois mois. Même si l'aliment a changé de couleur ou a bruni, il est toujours prudent de le manger s'il est consommé dans les délais recommandés. La congélation immédiate des purées après la préparation aide à réduire le brunissement.

Semaine 2.

Pour la semaine 2, vous pouvez proposer une troisième variante, mais respectez la règle du « délai d'attente de 4 jours ». Commencez à offrir un peu plus de nourriture qu'à la semaine 1; nous recommandons une demi-portion NutriBullet® Bébé une fois par jour. Surveillez toujours les signes de votre bébé qui vous permettent de savoir que son repas est terminé.

Allez de l'avant.

Selon l'âge de votre bébé au moment du premier repas, il commencera peut-être deux portions par jour assez rapidement. Ajustez-vous à son rythme.



IMPORTANT ! Ne conservez pas les restes qui ont été en contact avec une cuillère ou un ustensile usagé. Les germes de la cuillère peuvent facilement contaminer la nourriture restante. Si vous pensez que votre bébé ne consommera pas tout le contenu d'une tasse de stockage, retirez simplement ce dont vous avez besoin avec un ustensile propre, refermez le couvercle et conservez le reste pour plus tard.



ATTENTION: Ne remplissez pas plus qu'au 2/3 les tasses de plateau pour éviter les brûlures et les fuites du congélateur. Assurez-vous que tous les côtés du couvercle du plateau sont encliquetés et scellés pour éviter les brûlures de congélateur.

Nourrir bébé.

Vous êtes officiellement prêt à commencer à introduire des purées. Voici quelques conseils pour que tout se passe en douceur :

- 1 Offrez le premier repas à un moment où votre bébé n'a pas trop faim. Commencez par nourrir votre bébé avec du lait maternel ou du lait maternisé, mais arrêtez-vous rapidement avant la satiété. Introduisez ensuite la purée immédiatement après ou attendez jusqu'à deux heures.
- 2 Offrez le premier repas tôt dans la journée (matin ou après-midi) au cas où votre bébé aurait une réaction telle que des gaz ou des coliques.
- 3 Proposez des aliments à la température ambiante ou légèrement chauffés à environ 98,7 °F). Ne chauffez pas les aliments au micro-ondes, car cela crée des poches de chaleur.
- 4 Placez un peu de nourriture sur la cuillère et mettez-en sur les lèvres de votre bébé. Placez ensuite la cuillère sur la lèvre inférieure et glissez-la doucement dans la bouche de votre bébé. La langue de votre bébé pourrait alors repousser les aliments. Si c'est le cas, utilisez la cuillère pour

gratter les aliments sur le menton et essayez de les replacer dans la bouche de votre bébé. Répétez. Si la langue repousse sans cesse la nourriture, ne vous inquiétez pas.

Ne forcez jamais votre bébé à manger. Si le premier repas ne se passe pas bien, réessayez dans quelques jours.

Fin du repas

Votre bébé montrera des signes indiquant que son repas est terminé en se reculant dans la chaise, en se détournant de la nourriture, en jouant avec la cuillère ou en refusant d'ouvrir la bouche pour la prochaine bouchée. S'il reste de la nourriture, jetez-la. Ne forcez pas votre bébé à continuer de manger quand son estomac est rempli. Jetez les restes qui ont été en contact avec la bouche ou la cuillère de votre bébé.

**Vous avez réussi !
Félicitations !**





Purées à un ingrédient



Purée de banane.

DONNE ENVIRON 3 OZ / 85 GM

Souvent considérée comme le meilleur aliment solide à présenter aux bébés, la banane est un aliment savoureux à faible risque d'allergie.



10 secondes

- 1 **BANANE MOYENNE TRANCHÉE**
- 2 C. À SOUPE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**
- 1 Ajoutez les ingrédients dans la tasse courte.
- 2 Mélanger jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Même si vous avez peut-être entendu dire qu'il est préférable d'initier votre petit aux légumes avant les fruits, les bébés préfèrent naturellement les aliments sucrés et l'ordre d'introduction des aliments ne changera probablement rien.



Purée d'avocat.

DONNE ENVIRON 4,5 OZ / 128 GM

Riche en vitamines, en minéraux et en acides gras monoinsaturés sains, les avocats crémeux sont l'une des grandes réussites de la nature.



15 secondes

- 1** **PETIT AVOCAT**
¼ C.
À THÉ DE JUS
DE CITRON
(FACULTATIF, POUR
AIDER À PRÉVENIR
LE BRUNISSEMENT)
- 3 C. À**
SOUPE
DE LAIT MATERNEL,
LAIT MATERNISÉ
OU EAU

- 1** Ajoutez les ingrédients dans la tasse courte.
- 2** Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

L'avocat n'est pas assez mûr ? Pour accélérer le processus de mûrissement, placez les fruits dans un sac en papier brun à côté d'une banane.



Purée de patate douce.

DONNE ENVIRON 10 OZ / 283 GM

Une de ces douces bouchées fait du chemin, en créant plusieurs portions d'aliments pour bébés à la fois, ce qui vous fait gagner un temps précieux.



15 secondes

- | | | | |
|--------------|--|---|---|
| 1 | <p>PATATE DOUCE MOYENNE PELÉE (CUITE OU BOUILLIE)</p> | 1 | <p>Ajoutez La patate douce cuite à la vapeur et bien refroidie et le liquide dans le bol.</p> |
| 3 C. À SOUPE | <p>DE LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU</p> | 2 | <p>Mélanger jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.</p> |

CONSEIL DE PRO

Évitez de conserver des patates douces non cuites au réfrigérateur. Au lieu de cela, stockez-les dans un récipient frais, sec et bien ventilé.



Purée de poire.

DONNE ENVIRON 3 OZ / 85 GM

Introduisez les poires dans l'alimentation votre petit fin gourmet ! De l'Anjou aux variétés Bartlett et Bosc, les poires sont une excellente source de vitamine C et de fibres. Leur goût sucré les rend également susceptibles de plaire aux papilles gustatives minuscules.



12 minutes

- 1 **POIRE MOYENNE, HACHÉE (À LA VAPEUR)**
- 2 C. À SOUPE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**

- 1 Ajoutez la poire cuite à la vapeur et bien refroidie et le liquide dans la petite tasse.
- 2 Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.



Assurez-vous toujours que tout ingrédient cuit au four ou à la vapeur a bien refroidi avant de le mélanger dans la petite tasse scellée et la lame de mélange pour bébés !

CONSEIL NUTRITIONNEL

Si vous manquez de temps (ou d'énergie !), Les poires en conserve égouttées constituent une bonne alternative aux poires fraîches cuites à la vapeur et refroidies. Assurez-vous simplement de choisir une variété non sucrée et sans additif.



Céréales de riz brun.

DONNE ENVIRON 12 OZ / 340 GM

Les céréales sont un aliment classique pour les bébés. Nous aimons utiliser le riz brun car il s'agit d'un grain entier et d'une source naturelle de fibres.



20 minutes

½ TASSE DE **RIZ BRUN, NON CUIT**

1½ TASSE DE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**

CONSEIL NUTRITIONNEL

Les céréales de riz brun moulues constituent un excellent premier aliment. Il se combine également bien avec d'autres purées de fruits et de légumes (voir page 42 Purée de haricots verts et de riz).

- 1 Ajoutez ½ tasse de riz brun non cuit dans le bol et mélangez pendant 45 secondes pour obtenir une poudre fine.
- 2 Ajoutez le riz brun moulu et 1 ½ tasse de lait maternel, de lait maternisé ou d'eau dans un faitout et mélangez.
- 3 Amener la casserole à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- 4 Vérifiez la consistance des céréales de riz brun. Pour diluer, ajoutez plus de liquide.



Combo de purées.

Pour rendre le repas de votre bébé plus nutritif (et sophistiqué), mélangez un deuxième ingrédient dans les purées de fruits ou de légumes de votre bébé. N'hésitez pas à combiner tous les aliments que votre bébé tolère. Respectez toujours la règle du « délai d'attente de 4 jours » lors de l'introduction de nouveaux aliments.



Purée de poire et d'avoine.

DONNE ENVIRON 8 OZ / 227 GM

La farine d'avoine douce et réconfortante se combine bien avec une variété de purées de fruits et de légumes.



60 secondes

1 TASSE DE **POIRES, CUITES À LA VAPEUR, PELÉES ET DESSÉCHÉES, REFROIDIES**

½ TASSE **D'AVOINE, CUITE ET REFROIDIE**

2 C. À SOUPE **DE LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**

- 1 Ajoutez la poire cuite à la vapeur et bien refroidie, ¼ de tasse d'avoine et 2 c. à soupe de lait maternel, lait maternisé ou d'eau dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes puis ajoutez ¼ de tasse d'avoine.
- 3 Mélangez pendant encore 30 secondes jusqu'à ce que la consistance soit uniforme.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Les pédiatres peuvent recommander l'ajout de petites quantités de tofu, de yogourt nature et de fromage cottage dans le régime alimentaire de votre bébé entre 7 et 8 mois. Vérifiez auprès de votre pédiatre pour décider si ces aliments conviennent ou non à votre tout-petit. Comme pour tous les nouveaux aliments, respectez la règle du « délai d'attente de 4 jours ».



Purée de haricots verts et de riz.

DONNE ENVIRON 6,5 OZ / 184 GM

Combinez les haricots verts et le riz brun pour obtenir un plat classique que les bébés adorent.



60 secondes

½ TASSE DE **HARICOTS VERTS**(CUITS A LA VAPEUR/BOUILLIS, REFROIDIS)

1 TASSE DE **RIZ BRUN, CUIT**

¼ TASSE DE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EA**

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis mélangez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

À mesure que votre bébé se développe, vous pouvez commencer à créer des purées avec un peu plus de texture. Ajoutez simplement un peu moins de liquide et utilisez la technique pulsation (reportez-vous à la page XX) pour obtenir la bonne consistance. Si la nouvelle texture n'est pas appréciée, mélangez-la avec plus de liquide pour la rendre plus mince et onctueuse.



Purée de fraise et banane.

DONNE ENVIRON 4 OZ / 113 GM

La fraise et la banane forment un duo aussi emblématique que les pois et les carottes.



20 secondes

- BANANE MOYENNE TRANCHÉE**
 - FRAISES, COUPÉES EN DEUX**
- Ajoutez les ingrédients dans le bol.
 - Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Pelez et hachez vos bananes trop mûres et conservez-les dans un sac de congélation réutilisable. Ils constituent un excellent ajout aux boissons fouettées pour adultes et peuvent être décongelés pour une utilisation ultérieure dans les aliments pour bébés.



Purée d'avocat et pois.

DONNE ENVIRON 5 OZ / 142 GM

Votre bébé va bientôt dire « s'il vous plaît » à l'avocat et aux pois. Étonnamment, une demi-tasse de pois cuits contient 4 grammes de protéines végétales !



20 secondes

- $\frac{1}{4}$ **AVOCAT, PELÉ ET DÉNOYAUTÉ**
- $\frac{1}{2}$ TASSE DE **PETITS POIS VERTS CUIITS À LA VAPEUR ET REFROIDIS**
- $\frac{1}{2}$ TASSE DE **LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**



Assurez-vous toujours que tout ingrédient cuit au four ou à la vapeur a bien refroidi avant de le mélanger dans la petite tasse scellée et la lame de mélange pour bébés !

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans la tasse courte.
- 2 Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

Lavez soigneusement les fruits et les légumes frais (y compris ceux avec pelures !) sous l'eau courante propre. Toujours laver et sécher les avocats avant de les trancher.



Purée de patate douce et carotte.

DONNE ENVIRON 8,5 OZ / 241 GM

Un des principaux candidats à l'une des purées de légumes les plus populaires chez les bébés : les carottes et les patates douces fournissent la vitamine A nécessaire à une peau saine, à des tissus sains et à une bonne vision.



60 secondes

½ TASSE DE **PATATE DOUCE MOYENNE, PELÉE (CUITE À LA VAPEUR/BOUILLIE ET REFROIDIE)**

½ TASSE DE **CAROTTE, PELÉE (CUITE À LA VAPEUR/BOUILLIE ET REFROIDIE)**

½ TASSE **LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires pour obtenir une consistance onctueuse.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Il est important que les bébés bénéficient d'un arc-en-ciel d'aliments dans leur assiette. Par exemple, les aliments orange, vert et rouge offrent tous des composés sains uniques qui sont bons pour la croissance de l'esprit et du corps.



Phase 2.

Textures Savoureuses 9-12 mois

S'ajuste facilement pour créer des mélanges plus épais lors de la prochaine phase de l'alimentation de votre bébé.

REMARQUE: pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à 1 c. à soupe; pour une purée plus fine, ajoutez 1 c. à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

La phase 2 signifie qu'il est temps d'épaissir un peu les choses.

Commencez lentement en ajoutant du riz bien cuit, de la farine d'avoine ou de minuscules morceaux de pâtes dans les purées pour ajouter un peu de texture. Une fois que votre bébé s'habitue à ces aliments plus épais, vous pouvez faire preuve de créativité avec vos combinaisons de saveurs pour aider à développer un palais mature.

Cette étape nécessite également l'introduction d'aliments plus consistants comme le poulet, la viande rouge et le fromage râpé. Maintenant que votre bébé a une liste beaucoup plus longue de saveurs à choisir, c'est une bonne idée de préparer de gros lots de purées à ingrédient unique (voir Préparation du lot à la page 17). Ainsi, lorsqu'une recette nécessite quelque chose comme du poulet, vous pouvez simplement ajouter une portion décongelée - aucune cuisson supplémentaire n'est requise. Cela vous fera gagner un temps de préparation incroyable, ce qui vous permettra d'être créatif sans passer trop de temps dans la cuisine.

Enfin, la phase 2 est un moment merveilleux et amusant pour commencer à introduire des amuse-gueule, comme des céréales, des petits morceaux de fruits et des légumes hachés cuits.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées concernant les aliments appropriés pour votre bébé, en particulier. Si à un moment quelconque vous êtes préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.





La tartinade aux baies et graines de chia

s'étend sur du pain grillé ou peut être mélangée avec du yaourt pour donner un parfait.

DONNE ENVIRON 3 OZ / 85 GM

La confiture de chia est un moyen délicieux pour votre enfant de profiter des bienfaits des baies et des acides gras oméga-3 sans ajout de sucre.



30 seconds

1/4 TASSE DE **BLEUETS**

2 **PETITES FRAISES
COUPÉES EN DEUX**

1 C. À TABLE **GRAINES DE CHIA
DE**

1 Ajoutez les baies, les fraises, puis les graines de chia dans la tasse courte.

2 Mélangez pendant 30 secondes.

CONSEIL NUTRITIONNEL

C'est un bon moment pour encourager l'auto-alimentation de votre bébé. Le moment pour le faire varie d'un bébé à l'autre, mais il est généralement recommandé d'introduire cette pratique une fois que votre bébé peut s'asseoir bien droit et porter ses mains et d'autres objets à la bouche. Donnez à votre bébé une cuillère au moment des repas ou préparez des morceaux d'aliments faciles à pincer pour faciliter l'auto-alimentation.



Soupe au poulet, riz brun et carotte.

DONNE ENVIRON 8 OZ / 227 GM

Réduisez en purée une petite portion de ce repas bien équilibré pour votre bébé et servez le mélange solide au reste de la famille !



60 secondes

1/4 TASSE DE CAROTTE (CUITE À LA VAPEUR OU BOUILLIE)

** utilisez une purée de carottes et de patates douces supplémentaires*

1/4 TASSE DE POULET, CUIT ET EFFILOCHÉ

1/4 TASSE DE RIZ BRUN, CUIT

1/2 TASSE DE BOUILLON DE LÉGUMES, NON SALÉ

- 1 Ajoutez d'abord le liquide, puis ajoutez la carotte, le poulet et le riz complètement refroidis dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

Utilisez un thermomètre à viande pour cuire toutes les volailles à une température interne d'au moins 165 °F afin tuer toutes les bactéries susceptibles d'être présentes.



Soupe à la courge musquée et aux lentilles.

DONNE ENVIRON 9 OZ / 255 GM

Les légumineuses, comme les lentilles, regorgent de nutriments bénéfiques tels que protéines, fibres, vitamines, minéraux et composés phytochimiques à base de plantes. Associé à une courge musquée riche en nutriments, ce repas est un concentré nutritionnel.



60 secondes

½ TASSE DE **COURGE CARRÉE, EN CUBES (CUITE OU BOUILLIE)**

½ TASSE DE **LENTILLES, CUITES, REFROIDIES**

½ TASSE DE **BOUILLON DE LÉGUMES, SANS SEL**

- 1 Ajoutez d'abord le liquide, puis les courges et les lentilles bien refroidies dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

À ce stade, les purées plus épaisses conviennent mieux à votre bébé. Mais s'il a du mal à avaler les aliments les plus épais, ou continue à les repousser, servez-lui quand même une purée plus mince et réessayez la semaine suivante.



Soupe aux épinards et aux pommes de terre.

DONNE ENVIRON 15 OZ / 425 GM

Les épinards, un super-aliment bien connu, sont associés à l'humble pomme de terre dans ce plat nourrissant.



60 secondes

- ½ TASSE **D'ÉPINARDS, CUITS**
- 1 TASSE DE **POMME DE TERRE (CUITE À LA VAPEUR OU BOUILLIE), PELÉE**
- 1½ TASSE DE **BOUILLON DE LÉGUMES, NON SALÉ**

- 1 Ajoutez le liquide en premier, puis la pomme de terre et les épinards bien refroidis dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Tous les aliments frais doivent être cuits sans sel ni assaisonnement ajouté au cours des premières phases. Étant donné que les aliments transformés ont tendance à contenir plus de sel et d'autres agents de conservation, il est recommandé de préparer des repas faits maison.



Tartinade de haricots pour enfants avec pain grillé facultatif

DONNE ENVIRON 8 OZ / 227 GM

Le houmous est un collation sur le pouce pour les adultes, alors pourquoi ne pas donner une variante simple à votre bébé ? Faites à partir de haricots riches en fibres et de matières grasses saines, cette variante de houmous de haricots noirs sait se faire aimer.



60 secondes

1 **BOÎTE DE 15 OZ DE HARICOTS NOIRS, SANS SEL AJOUTÉ, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS**

2 C. À SOUPE **D'HUILE D'OLIVE D'**

1 C. À SOUPE **JUS DE CITRON DE**

- 1 Ajoutez les haricots, l'huile d'olive et le jus de citron dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélanger pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Le sevrage dicté par un bébé est une alternative à l'alimentation à la cuillère. Lorsque les bébés se nourrissent eux-mêmes, on pense que cela renforce la confiance en soi et les empêche de devenir difficiles. Soyez patient si la majeure partie de la nourriture n'arrive pas dans la bouche de votre bébé. Rome n'a pas été bâtie en un jour.



Phase 3.

**Mini-repas |
1 an et plus**

**Ce mélange incorpore de
petits morceaux de fruits et de
légumes dans le mélange, aidant
ainsi votre bébé à passer à la
mastication d'aliments entiers.**

Quelle différence une année peut faire !

À ce stade du développement, les habitudes alimentaires de votre bébé ressemblent davantage à celles d'un adulte. Votre bébé s'auto-alimentera probablement avec les doigts et les ustensiles, et se fera plus entendre sur ce qui lui plaît ou non.

À ce stade, il est plus important que jamais de servir à votre bébé une variété de saveurs et de textures; ce que vous introduisez maintenant servira de fondement aux futures habitudes alimentaires. Encouragez les expérimentations en proposant systématiquement une grande variété d'options de chaque groupe alimentaire. Même si les portions ne sont pas touchées, votre bébé se familiarisera avec les aliments que vous préparez et sera plus susceptible de les manger à l'avenir.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées concernant les aliments appropriés pour votre bébé, en particulier. Si à un moment quelconque vous êtes préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.





Boisson fouettée au yogourt et à la pêche.

DONNE ENVIRON 10 OZ / 283 GM

Les boissons fouettées – comme ce classique – sont un formidable vecteur de fruits et de légumes riches en nutriments.



60 secondes

½ TASSE DE **YOGOURT, NATURE**

½ TASSE DE **PÊCHE, PELÉE,
DENOYAUTÉE,
TRANCHÉE**

½ **BANANE TRANCHÉE**

2 C. À **LAIT MATERNEL,
SOUPE DE LAIT MATERNISÉ
OU EAU**

- 1 Ajoutez du yogourt, la pêche, la banane et du liquide dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

REMARQUE: pour obtenir une purée plus fine, ajoutez 1 c. à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Vous pouvez utiliser n'importe quelle combinaison de fruits que vous aimez dans une boisson fouettée NutriBullet® Bébé, alors ajoutez une portion de chaque fruit que vous avez stockée au congélateur.

CONSEIL DE PRO

Si votre bébé ne semble pas tolérer les produits laitiers, remplacez le yogourt nature par une alternative sans produits laitiers.

Macaroni au fromage et au chou-fleur.

DONNE 15 OZ / 425 GM

Le macaroni au fromage deviendra inévitablement l'un des mets préférés de votre enfant, alors pourquoi ne pas l'adopter ? Infusez votre macaroni au fromage avec du chou-fleur en purée pour le rendre plus nutritif.



20 minutes

PURÉE DE CHOU-FLEUR :

¼ DE FLEURS DE CHOU-FLEUR, BOUILLIES/ CUITES À LA VAPEUR ET REFROIDIES

2 C. À SOUPE DE LAIT

INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES :

1 TASSE DE FROMAGE CHEDDAR

¼ TASSE DE FROMAGE RICOTTA

2 C. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI

3 C. SOUPE DE LAIT

1 ½ TASSE NOUILLES DE MACARONI À GRAINS ENTIERS, CUITES ET REFROIDIES
Utilisez des nouilles en forme d'étoile pour agrémenter !

¼ TASSE D'ÉPINARDS, FINEMENT COUPÉS (FACULTATIF)

CONSEIL DE PRO

Faites une purée de chou-fleur supplémentaire pour une délicieuse alternative à la purée de pommes de terre que toute la famille adorerait.

- 1 Ajoutez les ingrédients de la purée de chou-fleur bien refroidis dans le bol. Transformez en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Ajoutez des ingrédients supplémentaires dans le bol (sauf les nouilles) et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 3 Pour the cheese mixture into a saucepan over medium heat, stirring gently until melted and warm throughout.
- 4 Incorporez les nouilles de macaroni cuites et remuez jusqu'à ce que la sauce soit bien répartie. Ajoutez des épinards au choix.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Les légumes crucifères comme le chou-fleur ont un fort potentiel anti-inflammatoire. Incluez également d'autres aliments comme le brocoli, les choux de Bruxelles et le chou frisé dans le régime alimentaire de votre bébé.





Omelette aux légumes.

DONNE 3 PORTIONS

Les œufs brouillés classiques deviennent un peu plus nutritifs grâce à l'ajout d'un tas de légumes délicieux. Les plats aux œufs comme celui-ci font un délicieux repas pour le déjeuner, le dîner ou le souper qui plaira à toute la famille.



10 minutes

- 1/4 **CAROTTE, MOYENNE, CUITE/VAPEUR**
- 1/4 **ZUCCHINI, MOYEN, CUIT/VAPEUR**
- 4 **TOMATES CERISES**
- 3 **GROS ŒUFS**
- 1/4 TASSE DE **FROMAGE CHEDDAR RÂPÉ**
- 2 C. À THÉ D' **HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE**

CONSEIL NUTRITIONNEL

Dans le monde de la nutrition, les œufs sont considérés comme une protéine parfaite, car ils contiennent tous les acides aminés non essentiels et essentiels dont votre corps a besoin.

CONSEIL DE PRO

N'hésitez pas à utiliser les légumes que vous avez sous la main. Par exemple, remplacez les courgettes par des brocolis.

- 1 Ajoutez les légumes et les œufs dans le bol et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Chauffez l'huile d'olive dans une poêle de taille moyenne à feu moyen.
- 3 Versez le mélange d'œufs dans la poêle et recouvrez de fromage râpé. Laissez le mélange d'œufs cuire, en basculant la casserole et en déplaçant délicatement les portions cuites au besoin.
- 4 Lorsque la surface supérieure des œufs est épaissie et qu'il ne reste aucun œuf liquide visible, pliez l'omelette en deux à l'aide d'une spatule.
- 5 Servez immédiatement. Conservez les restes au réfrigérateur pour un repas facile demain.

Crêpes aux bananes à 4 ingrédients.

DONNE DEUX CRÊPES MOYENNES OU 3 MINI-CRÊPES

Au déjeuner, garnissez la table avec un lot de ces crêpes épaisses à quatre ingrédients. C'est une excellente recette à préparer en double ou en triple, et à faire dans le bol si vous nourrissez toute la famille.



13 minutes

- 1 **PETITE BANANE TRANCHÉE**
- 1 **GROS ŒUF**
- ¼ TASSE DE **FLOCONS D'AVOINE ENTIERS**
- ⅛ C. À THÉ DE **CANNELLE**
- 1 C. À SOUPE **BEURRE** DE

CONSEIL DE PRO

Mettez les restes de crêpes dans un sac hermétique et réutilisable, et conservez-les au congélateur. Il suffit de mettre les crêpes congelées dans le grille-pain pour les décongeler et les réchauffer afin de préparer un déjeuner facile.

- 1 Mettez tous les ingrédients dans la petite tasse (sauf le beurre) et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Faites chauffer le beurre dans une poêle ou sur une plaque chauffante à feu moyen.
- 3 Versez la pâte à crêpes dans la poêle et retournez-la après la remontée des bulles et que le revers est brun.
- 4 Continuez à faire cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré.
- 5 Servez immédiatement.

CONSEIL NUTRITIONNEL

L'un des meilleurs moyens d'inciter votre enfant à manger sainement est d'adopter un comportement sain. Donnez la priorité aux repas de famille en éteignant la télévision et les téléphones intelligents et en montrant à vos petits à quel point vous aimez manger des aliments sains.





Recettes pour maman.

Après 40 semaines de transport d'une cargaison aussi précieuse, votre travail ne fait que commencer ! Ces prochaines recettes sont conçues spécialement pour les mamans et contiennent des aliments délicieux et nutritifs qui vous garderont bien nourries et énergisées tout en prenant soin de votre nouvelle addition à la famille.

Boisson fouettée riche en nutriments.

DONNE 24 OZ / 680 GM

Chocolat et beurre d'arachides. Nutritif et délicieux.
Celle-ci est pour toi, maman.



60 secondes

$\frac{1}{2}$ **AVOCADE, MOYEN**

1 **BANANE HACHÉE**

1 TASSE
DE **LAIT D'AMANDE**

2 C. À
SOUPE DE **POUDRE DE CACAO
NON SUCRÉE**

2 C. À
SOUPE DE **BEURRE D'ARACHIDES**

1 C. À THÉ
DE **SIROP D'ÉRABLE
OU D'AGAVE
(FACULTATIF)**

$\frac{1}{2}$ TASSE
DE **GLACE**

1 Ajoutez tous les ingrédients (sauf la glace) dans le bol.

2 Mélangez pendant 45 secondes.

3 Ajoutez de la glace, puis mélangez pendant 15 secondes de plus jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

REMARQUE: pour une boisson fouettée plus liquide, ajoutez plus de liquide ou de glace.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Lorsque vous allaitez, votre corps fait des heures supplémentaires, nécessitant ainsi environ 500 calories supplémentaires par jour pour fournir une alimentation importante à votre bébé en croissance.





L'allaitement draine votre énergie.

16 BOUCHÉES D'UNE OZ / 28 GM

Fabriquées à partir de galactogogues – des aliments censés augmenter la production de lait comme l'avoine, les noix et les graines –, ces bouchées énergétiques sont bonnes pour les mères multitâches. such as oats, nuts and seeds—these energy bites are good for multitasking moms.



**Préparation en 5 minutes,
refroidir 1 heure**

- 1 TASSE DE **FLOCONS D'AVOINE**
- ½ TASSE DE **GRAINES DE LIN,
MOULUES**
- 1 TASSE DE **BEURRE D'ARACHIDES
(TOUT BEURRE DE NOIX
ÉGALEMENT)**
- ¼ TASSE DE **SIROP D'ÉRABLE OU
D'AGAVE**
- 1 C. À THÉ D' **EXTRAIT DE
VANILLE**
- ½ TASSE DE **PÉPITES DE CHOCOLAT
NOIR**

CONSEIL NUTRITIONNEL

Des collations contenant à la fois des protéines et des fibres peuvent aider à stabiliser la glycémie (même lorsque tout le reste peut sembler un peu incontrôlable).

- 1 Mélangez l'avoine et les grains en mode pulsation pendant 30 secondes dans le bol, ce qui donne un mélange corsé et fin.
- 2 Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat.
- 3 Mélangez et combinez les ingrédients.
- 4 Une fois combinés, ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à nouveau.
- 5 Roulez en petites boules d'environ un pouce de diamètre.
- 6 Placez les bouchées sur une plaque à pâtisserie ou un plat et laissez refroidir au réfrigérateur pendant une heure.
- 7 Transférez dans un récipient hermétique une fois le tout durci.

Hydrating strawberry cucumber cooler.

DONNE ENVIRON 10 OZ / 283 GM

Tout le monde doit demeurer hydraté, mais c'est particulièrement important pour les mères qui allaitent. Sirotez cette boisson rafraîchissante lors d'une pause plutôt que de boire de l'eau.



45 secondes

- 3** **FRAISES**
½ TASSE DE CONCOMBRE HACHÉ

- 4** **FEUILLES DE MENTHE**

- ½ TASSE** **D'EAU DE NOIX DE COCO**

- ½ TASSE DE** **DE GLACE**

- 1** Ajoutez tous les ingrédients (sauf la glace) dans le bol.

- 2** Mélangez pendant 30 secondes.

- 3** Ajoutez de la glace, puis mélangez pendant 15 secondes.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Bien que l'eau pure vous aide à rester hydraté, elle peut être un peu fade. Les boissons fouettées, l'eau infusée de fruits et d'herbes, et le seltzer éclaboussé de jus de fruits à 100 % sont des options amusantes qui aident à vaincre l'ennui des boissons.



Garantie limitée d'un an NutriBullet® Bébé

Les obligations de garantie limitée de NutriBullet® Bébé sont limitées aux conditions énoncées ci-dessous : Capital Brand Distribution, LLC, distributeur de NutriBullet® Bébé (« NutriBullet Bébé ») garantit ce NutriBullet® Bébé contre les défauts de matériaux et de fabrication pour une période d'un an à compter de la date d'achat d'origine. Cette garantie limitée n'est valable que dans le pays d'achat du produit et est fournie avec le produit sans frais supplémentaires (une garantie prolongée supplémentaire de quatre ans peut être achetée séparément, voir détails ci-dessous). Toutefois, des frais d'expédition et de traitement seront exigés pour les retours, les remplacements et les remboursements.

Si un défaut existe et que cette garantie limitée est valide, NutriBullet Bébé (1) réparera le produit sans frais, en utilisant des pièces de rechange neuves ou remises à neuf, (2) remplacera le produit avec un produit neuf ou qui a été fabriqué à partir de pièces usagées neuves ou utilisables et sont au moins équivalentes du point de vue fonctionnel

au produit d'origine, ou (3) remboursera le prix d'achat du produit. Un produit de remplacement assume la garantie restante du produit original. Un produit réparé bénéficie d'une garantie d'un an à compter de la date de réparation. Lorsqu'un produit ou une pièce est échangé, tout article de remplacement devient votre propriété et l'article remplacé devient la propriété de NutriBullet Bébé. Lorsqu'un remboursement est émis, votre produit devient la propriété de NutriBullet Bébé.

Comment obtenir le service de garantie

Pour bénéficier du service de garantie limitée, appelez simplement notre service à la clientèle au 1 (800) 523-5993 ou contactez-nous par courriel à partir de notre site Web. Cliquez simplement sur le lien Nous joindre, et remplissez et envoyez le formulaire de contact client. Il nous fera plaisir de vous aider. Lorsque vous contactez notre service à la clientèle, on vous demandera votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone, et de fournir une preuve de l'achat d'origine (reçu) contenant

une description du ou des produit(s), la date d'achat et le code à barres approprié de NutriBullet® Bébé. Avant d'envoyer votre produit pour un service de garantie limitée, veillez à conserver une copie de tous les documents pertinents pour vos fichiers (reçu, etc.). Il est toujours recommandé d'acheter une assurance produit et des services de suivi lors de l'envoi de votre produit. N'oubliez pas que des frais d'expédition et de traitement seront encourus et ne sont pas couverts par la garantie limitée d'un an.

Exclusions et limitations

1. Cette garantie limitée d'un an NutriBullet® Bébé ne s'applique qu'aux produits NutriBullet® Bébé distribués par ou pour NutriBullet Bébé qui peuvent être identifiés par la marque de commerce « NutriBullet® Bébé », le nom commercial, le logo et le code à barres. La garantie limitée d'un an de NutriBullet Bébé ne s'applique pas aux autres produits pouvant sembler authentiques, mais qui n'ont pas été distribués/vendus par Capital Brands Distribution, LLC.
- 2 L'usure normale n'est pas couverte par cette garantie limitée. Cette garantie limitée est réservée à l'usage

du consommateur et est annulée lorsque le produit est utilisé dans un cadre commercial ou institutionnel.

- 3 Cette garantie limitée s'applique uniquement à l'acheteur initial et n'est pas transférable. De plus, une preuve d'achat doit être fournie.
- 4 La réparation ou le remplacement du produit (ou, si la réparation ou le remplacement est impossible, le remboursement du prix d'achat) constitue le recours exclusif du consommateur au titre de cette garantie limitée. NutriBullet Bébé ne sera pas responsable des dommages accessoires ou indirects résultant de la violation de cette garantie limitée ou de toute garantie implicite sur ce produit.
- 5 Cette garantie limitée vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également jouir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre. NutriBullet Bébé n'est pas responsable des dommages causés aux produits non couverts par cette garantie (p. ex., tasses, livre, guide de l'utilisateur).
- 6 Cette garantie limitée ne s'applique pas: (a) aux dommages causés par un

accident, un usage abusif, une utilisation abusive ou une application incorrecte; (b) aux dommages causés par un mauvais entretien (y compris un service de réparation de pièces non autorisé); (c) à un produit ou une pièce qui a été modifié de quelque manière que ce soit; (d) si un code à barres ou une marque de commerce NutriBullet® Bébé a été supprimé ou altéré; et ou (e) si le produit a été utilisé avec un adaptateur/ convertisseur.

Cette garantie limitée et les recours visés ci-dessus sont exclusifs et remplacent toutes les autres garanties, recours et conditions, qu'elles soient orales ou écrites, expresses ou tacites. NutriBullet Bébé décline spécifiquement toutes les garanties implicites, y compris, sans s'y limiter, les garanties de valeur marchande et d'adéquation à un usage particulier. Si NutriBullet Bébé ne peut pas déclarer de façon la garantie implicite en vertu de cette garantie limitée, toutes ces garanties, y compris les garanties de valeur marchande et d'adéquation à un usage particulier, sont limitées durée à la durée de la durée de cette garantie limitée.

Aucun revendeur, agent ou employé NutriBullet Bébé n'est autorisé à modifier la présente garantie.

NutriBullet Bébé ne peut être tenue responsable des dommages directs, spéciaux, accessoires ou consécutifs découlant de toute violation de garantie ou de condition, ni de toute autre théorie légale, y compris, mais sans s'y limiter, la perte de profits, la durée d'indisponibilité, la cote d'estime, les dommages à l'équipement et aux biens, et le remplacement de ceux-ci. NutriBullet Bébé n'affirme pas spécifiquement être en mesure de réparer tout produit en vertu de cette garantie limitée.

Certains états et provinces n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, ni la limitation de la durée des garanties ou conditions implicites, il est possible que les limitations ou exclusions ci-dessus ne s'appliquent pas à vous. Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également jouir d'autres droits qui varient selon l'état ou la province.

Références

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

nutribullet®

BABY



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | www.nutribullet.com
Tous droits réservés | Imprimé en Chine

NutriBullet et le logo NutriBullet sont des marques de commerce de CapBrand Holdings, LLC déposées aux États-Unis et dans le monde entier.

191007_NBY50100C