



Yol açık

İNEK SÜTÜ İÇERMEYEN TAMAMLAYICI BESİNLER İÇİN!

İnek sütü alerjisi olan küçük gurmeler için zengin tarifler

Althéra.
I-Mo.

Alfamino.
I-Mo.

Alfamino.
Junior I-Mo.

Nestlé
HealthScience®

İçindekiler

İnek sütü alerjisi nedir? 4

- ▶ İnek sütü alerjisi ile laktoz intoleransı arasındaki fark nedir?_
- ▶ İnek sütü alerjisinde beslenme şekli nasıl değiştirilir?

Althéra® ve Alfamino® ile beslenme terapisi 8

Çeşitlilik içeren beslenme – İnek sütü alerjisi ile de mi? Elbette! 10

Tamamlayıcı besine ilişkin tavsiyeler A'dan Z'ye 12

Örnek beslenme planı Bebek ve küçük çocuklar için 16

İnek sütü alerjisi olan bebek ve çocuklar için tarifler 18

6 aylıktan itibaren tarifler 19

- ▶ Havuç püresi
- ▶ Kabak püresi
- ▶ Tatlı patates ezmesi
- ▶ Balkabağı çorbası
- ▶ Yaban havucu püresi
- ▶ Balkabağı çorbası
- ▶ Rezene kreması
- ▶ Jambonlu bezelye kreması
- ▶ Ispanaklı ve berlam balıklı patates püresi
- ▶ Morina balıklı pırasa püresi
- ▶ Kinoalı brokoli püresi
- ▶ Karnabahar püresi
- ▶ Jambonlu patates püresi



- ▶ Tavuk fricassée
- ▶ Kuskuslu sebze püresi
- ▶ Domates ve jambon soslu yıldız makarna
- ▶ Vanilyalı muz püresi
- ▶ Şeftali püresi
- ▶ Elma püresi
- ▶ Armut ezmesi
- ▶ Çilek tatlısı
- ▶ Elma-ahududu püresi
- ▶ Mangolu-muzlu smoothie
- ▶ Yaz meyvesi püresi
- ▶ Ananaslı ve pirinçli tatlı

1 yaşından itibaren tarifler 45

- ▶ Bulgurlu ratatuy
- ▶ Mantarlı patates püresi
- ▶ Hindistan cevizi sütlü kuşkonmaz kreması
- ▶ Domatesli ve fesleğenli makarna salatası
- ▶ Kremalı gazpacho
- ▶ Kış güveci
- ▶ Lahanalı domuz filetosu
- ▶ Sebzeli tavuk yahnisi
- ▶ Kızarmış hindi
- ▶ Biberiye ve jambonlu kabak graten
- ▶ Havuç ve kinoalı mercimek püresi
- ▶ Havuç dilimli jambon taler
- ▶ Muzlu kakao kreması
- ▶ Sertleştirilmiş vanilyalı puding
- ▶ Elmalı pasta
- ▶ Yüzen ada
- ▶ Kırmızı meyveli tiramisü tarzı tatlı
- ▶ Buharda pişmiş meyve salatası

Sevgili anne-babalar!

Tamamlayıcı besinlere başlamak sen ve bebeğin için büyük bir adım olup – özellikle de inek sütü alerjisi varsa – bir çok soruyu beraberinde getirir. Nestlé Health Science olarak bizler, bu önemli adımda sana eşlik etmek ve destek olmak istiyoruz: İnek sütü alerjisi hakkında değerli bilgilerle, günlük yaşam için faydalı ipuçları ile ve bebeğin için bir çok lezzetli tariflerle.

Bu broşürde sana çocuğunun beslenmesini her gün nasıl çeşitlendirebileceğini göstermekteyiz. Şunu göreceksin: Özel mamalarımız olan doğumdan itibaren Althéra® ve Alfamino® ve 1 yaşından itibaren Alfamino® Junior ile bu çok kolay ve çabucak olmaktadır.

Okurken, hazırlarken ve yedirirken iyi eğlenceler dileriz!



NHS Ekibi



İnek sütü

ALERJİSİ NEDİR?

Bebeklerin yaklaşık yüzde ikisi ile üçünde – genellikle doğumu izleyen ilk bir kaç ayda – ortaya çıkar ve bebeklerde en yaygın görülen gıda alerjisidir.

İnek sütü alerjisi, bağışıklık sisteminin inek sütündeki proteinlere karşı alerjik reaksiyon göstermesi halinde söz konusudur. Tamamen anne sütüyle beslenen bebeklerde de inek sütü alerjisi gelişebilir. Bunda reaksiyon, annenin aldığı gıdalar yoluyla anne sütüne giren süt proteini tarafından tetiklenir. Bebek inek sütü bazlı bebek maması ile besleniyorsa, söz konusu reaksiyon, bunun içerdiği süt proteini ile bağlantılıdır.

Her iki durumda da bağışıklık sistemi bu proteinleri yabancı madde olarak kabul ederek, **gastrointestinal, cilt ve solunum semptomlarıyla kendini gösterebilen alerjik reaksiyonu tetikler.**

İnek sütü
alerjisini açıklayıcı
videoya git



İnek sütü alerjisi

İLE LAKTOZ İNTOLERANSI ARASINDAKİ FARK

Bazı semptomlar benzer olsa da, inek sütü alerjisi ve laktoz intoleransı, temelden farklı iki ayrı teşhistir!

- ▶ İnek sütü alerjisi bir bağışıklık reaksiyonudur. Alerjiyi tetikleyen protein inek sütünden gelir ve annenin aldığı gıdalardan anne sütüne de girebilir.
- ▶ Laktoz intoleransı, hem anne sütünde hem de inek sütünde bulunan laktoz şekerini sindirme yeteneğinin sınırlı olması veya hiç olmaması demektir.

Şunu bilmekte fayda var: ?!

Laktoz intoleransı, 3 yaşından küçük çocuklarda inek sütü alerjisi olsa bile çok nadiren görülür.

İnek sütü alerjisi teşhisi bir doktor tarafından konmalıdır!





İnek sütü alerjisinde

DİYET NASIL BAŞARILI OLUR?

Endişeye gerek yok: Çocuğunun sağlıklı büyümek için ihtiyaç duyduğu her şeyi alabilmesi için inek sütü alerjisi olan bebeklerin beslenmesinde pek çok imkân ve uygun çözüm vardır.

Emzirmek, bebekler için en iyisidir.

Anne sütü, içerdiği vitaminler, mineraller ve diğer besin maddelerinden oluşan ideal ve dengeli bileşimiyle doğumdan itibaren bebeğinin ihtiyaçlarını karşılar.

İnek sütü alerjisi olan bebeklerin bağışıklık sistemi henüz olgunlaşmamıştır. Bu ise, enfeksiyon riskini artırır. Onlar için anne sütü – tüm bebekler için olduğu gibi – vazgeçilmezdir, çünkü bağışıklık sisteminin gelişimini destekleyen pek çok bileşen içerir. Bunlar arasında insan sütü oligosakkaritleri de (HMO) bulunmaktadır. Bunlar, anne sütünün en büyük üçüncü katı bileşendir. Anne sütü yaklaşık 200 farklı HMO yapısı içermekte olup, bunlardan 2'FL ve LNnT en sık rastlanan HMO'lardan ikisidir.



İnek sütü alerjisinde şunu bilmekte fayda var:

Tamamen anne sütüyle beslenen bebeğin-
de inek sütü alerjisi ortaya çıkarsa, emzir-
meyi bırakmak zorunda değilsin. Beslenme-
sinde inek sütü proteini içeren ürünlerden
kaçınmaya dikkat et. Bu konuda bilmen
gereken her şeyi ayrıntılı bir beslenme
danışmanlığında öğrenirsin.



Besleme terapisi

ALTHÉRA® VE ALFAMINO® İLE

İnek sütü alerjisi olan ve anne sütüyle beslenmeyen bebekler için çocuk doktorları, **Althéra®**, **Alfamino®** ve küçük çocuklar için de **Alfamino® Junior** ürünlerimiz gibi yaşa uygun özel mamaları önermektedir.

Özel mamalarımız en son bilimsel bilgiler doğrultusunda geliştirilmiştir ve anne sütündeki HMO ile yapısal olarak aynı olan her iki insan sütü oligosakkaridi* (HMO) 2'FL ve LNnT'yi içermektedir.

Doğumdan itibaren

Althéra® ve **Alfamino®**, azâmi özenle semptomları en hızlı ve etkili şekilde giderecek biçimde tasarlanmıştır. Bunlar, bebeğinin büyümek ve gelişmek için ihtiyaç duyduğu tüm besinleri sağlarlar.

1 yaşından itibaren

Küçük çocukların bebeklerden farklı besin ihtiyaçları vardır. Bu nedenle de onlar için **Alfamino® Junior** özel mamasını geliştirdik.

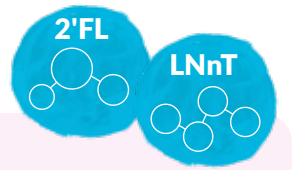
Şunu bilmekte fayda var: ?!

Anne sütü, uzmanlar tarafından bebek beslenmesinin vazgeçilmezi olarak kabul edilmektedir. Bu, bağışıklık sisteminin gelişimini destekleyen pek çok bileşen içermektedir. Bunlar arasında şunları sağladığı bilinen HMO'lar da yer alır:

- ▶ Bağırsaktaki iyi bakterilerin büyümesini teşvik etmek,
- ▶ Bağırsaktaki patojenleri azaltmak,
- ▶ Bağırsak bariyerini güçlendirmek ve
- ▶ Bağışıklık sisteminin olgunlaşmasını desteklemek.



* Anne sütünden elde edilmemiştir.



Althéra®
HMO



İnek sütü alerjisinde yoğun hidrolize özel mama

- ▶ İnek sütü alerjisinde yoğun hidrolize edilmiş tüm özel mamalar arasında en yüksek hidroliz derecesi sayesinde hızlı ve etkili semptom giderme
- ▶ HMO içerir
- ▶ Hoş bir tat için, yoğun hidrolize edilmiş tüm özel mamalar arasında en yüksek laktoz içeriğine sahiptir
- ▶ Helâl

%100 inek sütü içermeyen, şiddetli inek sütü alerjisi ve çoklu gıda alerjileri içindir

- ▶ %100 alerjenik olmayan amino asitler sayesinde güvenli ve etkili semptom giderme
- ▶ HMO içerir
- ▶ Ebeveynlerin ve doktorların da doğru olduğu gibi amino asit formülleri arasında lezzette birinci
- ▶ Helâl

Alfamino®
HMO

Alfamino®
Junior HMO



İnek sütü alerjisi klinik teşhisi bir doktor tarafından konmalıdır. Ayrıca, özel mamaya geçmeden önce doktor tavsiyesi almak da önemlidir.

Çeşitlilik içeren beslenme -

İNEK SÜTÜ ALERJISI İLE DE MI? ELBETTE!

Özel mama ile beslenme tedavisine başladıktan iki ile dört hafta sonra bebeğindeki semptomlar azalacaktır. Stresin ve endişelerin kısa sürede ortadan kalkacak ve aile hayatınızın her anından yeniden keyif almaya başlayacaksınız.

Katı gıdalara geçiş

İnek sütü alerjisi olan bebeklerde tamamlayıcı besinlere geçilmesinden önce doktorla görüşülmelidir. Tamamlayıcı besinlere geçilmesi tüm aile için heyecan verici bir dönemdir. Ama endişelenmene gerek yok, tamamlayıcı besinlere normal geçebilirsin - ancak içinde inek sütü bileşenleri olmayanlara.

Tamamlayıcı besinlere geçişte tavsiye: Dikkatli bir şekilde ilerleyin. Çocuğunuzun beslenme planına **adım adım küçük miktarlarda yeni yiyecekler** ekle. Böylece, alerjik reaksiyon gösterirse, buna hangi yiyeceğin yol açtığını hemen anlayabilirsin.

Çocuğunuzun diyetinde değişiklik yapmadan veya tamamlayıcı besinlere geçmeden **önce** doktora danış!



Şunu bilmekte fayda var: ?!

Yiyeceklerde süt ve süt bileşenlerinin bulunup bulunmadığı her zaman hemen anlayamayabilir. O nedenle, içindekiler listesine çok dikkat et; süt gibi alerjen içerikler orada öne çıkarılmış olmalıdır.





Tamamlayıcı besine geçişe ilişkin tavsiyeler



Çeşitlilik en başından itibaren önemlidir, çünkü bebeğinizin tat tercihleri çok erken gelişir. Farklı sebze türlerini sırayla, ılık, ince püre haline getirilmiş ve küçük miktarlarda ver, örn. patates, yaban havucu veya havuç.

Başlangıç için alerjik reaksiyona neden olması muhtemel olmayan düşük alerjenli yiyecekleri seç. Bu konuda önceden ayrıntılıca doktoruna danış.

Bebeğinizin yediği lapa miktarı başlangıçta hiç önemli değildir. Muhtemelen her öğünde bir ya da iki kaşık tamamlayıcı besinden daha fazla yemeyecektir. Bu miktar tamamen normaldir.

Bebeğini ilk kez kaşıkla besleyeceksen, mutfakta ortalığın karışacağından yola çıkmalısın. En iyisi önceden kendine önlük ve bebeğine de mama önlüğü tak, çamaşır makinesi daha sonra gerisini halledecektir.

Tamamlayıcı besinlere başlarken sabır en önemli unsurlardan biridir. Bebeğine kaşıkla yemeye ve yeni yeni tatlara alışması için yeterli zaman tanı.

Yemekten önce ve yemek sırasında sakin ve keyifli bir ruh hali olumlu bir yemek ortamının olumlu geçmesinde önemlidir. Masada beraberce rahat oturun, bebeğini gülümseyerek veya küçük oyunlar yaparak cesaretlendir ve ters giden bir şeyler olursa sinirlenme.

İnek sütüne alerjisi olan bebekler için de kavanozlarda lapa satılmaktadır. Alışveriş yaparken içindekiler listesinde süt olup olmadığına her zaman çok dikkat et. Bu, tüm hazır ürünlerde alerjen olarak etiketlenmek zorundadır.



İnek sütü alerjisi

İLE DE SORUNSUZCA BÜYÜMEK



Zamanlama çok önemlidir: Bebeğinin yemek yerken çok yorgun olmamasına dikkat et. Çünkü kaşıkla yemek yemeyi öğrenmek, oldukça yorucudur.

Bebeğin bir yiyeceği ilk defasında sevmese, tekrar denemek sihirli formüldür. Ertesi gün küçük miktarlarda tekrar dene. Aynıysa, bebeğin ağzını açmak istemiyor ve kaşığı geri çeviriyorsa da geçerlidir.

Emzirirken anne sütündeki inek sütü proteininden kaçınmak için aşağıdaki bileşenlerden herhangi birini içeren ürünleri hiç yememelisin: Süt, süt proteini, peynir altı suyu proteini, kazein, süt kazeinat, laktalbümin, laktoz, krema, tereyağı. Bu konuda daha ayrıntılı bilgiyi kuhmilchallenge.info adresinden alabilir veya gerekirse bir beslenme danışmanı ile bağlantıya geçebilirsiniz.

Bebeğinin ilk çiğneme hareketi, daha çok dilin itme hareketi olup, bu aynı zamanda konuşma gelişimini de destekler. Kesici dişler çıktığında ise, gerçek çiğneme başlar ve yanak, dudak ve boğaz hareketleriyle, bunlar güçlendirilir.

Bebeğin püre haline getirilmiş yiyeceklerle alışır alışmaz, yeni kıvamlar deneyebilirsiniz. Yıldız veya harf şeklinde makarna veya çok yumuşak pişirilmiş küp şeklinde sebze, yumuşak meyve parçaları kadar uygundur. Çocuğın yiyeceklerine elini de uzatabilir.

Eline yiyecek verdiğinde çocuğın bir nebze özgürlüğün tadına varacaktır. Örneğin buharda pişirilmiş sebze ile yumuşak meyve parçaları, elleriyle keşfetmesi ve kendi başına yemeyi öğrenmesi için çok uygundur. Unlu mâmüllerde şu geçerlidir: Önce süt içerip içermediklerini sorun veya içindekiler listesini kontrol edin!

Ev yapımı lapaları içinde özel mama olmadan kısa bir süre buzdolabında saklayabilirsin. **Althéra®** veya **Alfamino®**'yu lütfen yedirmeye başlamadan hemen önce katın.



Tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında şu geçerlidir: Ev yapımı özellikle avantajlıdır, çünkü o zaman %100 inek sütü içermediğinden emin olabilirsiniz.



Örnek beslenme planı

BEBEK VE KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN



Öğün	Bebek beslenmesi	Tamamlayıcı besin	Aile yemeğine geçiş	Aile yemeği
Breakfast	Emzirme ve/veya Althéra®/Alfamino® ihtiyaca göre gün boyunca bölünerek		Althéra®/Alfamino® ve sandviç	Alfamino® Junior and sandviç
Snack 1			Atıştırmalık (sütsüz)	Atıştırmalık (sütsüz)**
Lunch		Sebze-patates-et lapası*		Main meal**
Snack 2		Meyveli sütsüz tahıl lapası	Atıştırmalık (sütsüz)*	Atıştırmalık (sütsüz)**
Supper		Althéra®/Alfamino® Tahıl gevrekli	Althéra®/Alfamino® ve sandviç	Alfamino® Junior and sandviç
Month / Year	1-5	6 7 8 9	10 11 12	1 2 3 yaşından itibaren yaşından itibaren yaşından itibaren

* İsteğe göre Althéra®/Alfamino® ile hazırlanabilir.

** İsteğe göre Alfamino® Junior ile hazırlanabilir.

İnek sütü alerjisi

OLAN BEBEK VE ÇOCUKLAR İÇİN TARİFLER

Aşağıdaki sayfalarda Aline Besancenot ve Montpellier Üniversite Kliniği ile Hôpital Necker-Enfants (AP-HP) diyetetik ekipleri tarafından geliştirilmiş ve test edilmiş olan çok çeşitli tarif önerileri bulacaksınız. Verilen destek için çok teşekkür ederiz!

Önemli:

Bu broşürdeki tarifler, inek sütü alerjisi teşhisi konmuş olan bebekler ve küçük çocuklar için hazırlanmıştır. Tamamlayıcı besinlere başlamadan önce lütfen bebeğin veya küçük çocuğun için hangi özel mamanın uygun olduğuna ilişkin doktor görüşü al!

Kısaltmalar:

TT = Tutam
ÇK = Çay kaşığı
YK = Yemek kaşığı
ÖK = Ölçü kaşığı
ml = Mililitre
g = Gram
DD = Derin dondurulmuş ürün

Mevsimsel:

✿ İlkbahar
☀ Yaz
✿ Sonbahar
❄ Kış



Şunu bilmekte fayda var:

Tarifler beher 1 porsiyon içindir



Afiyet olsun!



6 aylıktan
İTİBAREN TARİFLER



Doğurucu gıdalar

Havuç püresi



10 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevsim

Malzemeler

- ▶ 100 g havuç
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Havuçları yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede az miktarda suda 20 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin) ve sonra püre haline getirin.
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar 30 ml su ve yağ ile karıştırın. Püre yenilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
3. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Tavsiye



Karıştırmak için çok fonksiyonlu bir mutfak robotu veya el blenderi kullan.



Kabak püresi

10 dak. hazırlık | 10 dak. pişirme

Mevsim

Malzemeler

- ▶ 150 g kabak
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Kabakları yıkayın, soyun, uzunlamasına dörde bölün, çekirdeklerini çıkarın ve küp şeklinde doğrayın. Buharlı pişiricide 10 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin) ve ardından püre haline getirin.
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar yağla karıştırın. Yemek soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın ve karıştırın.
3. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi



Kabak, su bakımından zengin olduğu için bu tarifte ekstra su eklemek gerekmez. **Althéra®** veya **Alfamino®** tozu tüm pürelerinize karıştırılabilir.





Balkabağı çorbası

10 dak. | 15 dak.
hazırlık | hazırlık

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 100 g balkabağı
- ▶ 90 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Balkabağını yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede az miktarda suda 15 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin) ve sonra püre haline getirin.
2. Homojen bir kıvama gelene kadar 90 ml su ve yağ ile karıştırın. Çorba yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
3. Bebeğini ev yapımı çorbanla beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Tatlı patates ezmesi



10 dak. | 20 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 100 g tatlı patates
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Tatlı patatesi yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede az miktarda suda 20 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin) ve sonra püre haline getirin. Yumuşak bir kıvama gelene kadar 30 ml su ve yağ ile karıştırın.
2. Ezme yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
3. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi



Çok çeşitli balkabağı türleri vardır.
Bırak bebeğin onları keşfetsin!

Yemek tavsiyesi



Havuç, balkabağı veya diğer balkabakları ile de hazırlanabilecek kolay bir tarif.



Yaban havucu püresi

10 dak. | 20 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 100 g yaban havucu
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu



Hazırlanışı

1. Yaban havuçlarını yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede az miktarda suda 20 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin).
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar 30 ml su ve yağ ile karıştırın. Püre yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, Althéra® veya Alfamino® tozunu katın.
3. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Balkabağı çorbası



10 dak. | 15 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 100 g balkabağı
- ▶ 60 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Balkabağını yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede az miktarda suda 15 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin) ve sonra püre haline getirin.
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar 60 ml su ve yağ ile karıştırın. Çorba yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, Althéra® veya Alfamino® tozunu katın.
3. Bebeğini ev yapımı çorbanla beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.





Rezene kreması

10 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 100 g rezene
- ▶ 20 g havuç
- ▶ 90 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino®

Hazırlanışı

1. Rezeneyi yıkayın ve küp şeklinde doğrayın. Havucu soyun, yıkayın ve küp şeklinde doğrayın. Her ikisini de tencerede az miktarda suda 20 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin) ve sonra püre haline getirin.
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar 90 ml su ve yağ ile karıştırın. Rezene liflerini ayıklamak için ince bir elekten geçirin.
3. Ezme soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın. Bebeğini ev yapımı ezmenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi

Bu tarifi biraz daha az su kullanarak püreye de dönüştürebilirsin.

Jambonlu bezelye kreması



20 dak. hazırlık | 15 dak. pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 150 g taze veya derin dondurulmuş bezelye
- ▶ 10 g pişmiş jambon (mümkün olduğunca tuza yatırılmamış/nitritsiz)
- ▶ 30 ml bebek beslenmesine uygun maden veya memba suyu
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Bezelyeleri 15 dakika buharda pişirin ve ardından püre haline getirin.
2. 30 ml su ile karıştırın ve ince bir elekten geçirin. Jambon ve yağ katın ve tekrar karıştırın. Ezme soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın. Karıştırın.
3. Bebeğini ev yapımı ezmenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



İspanaklı ve berlam balıklı patates püresi

20 dak. | 20 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism 

Malzemeler

- ▶ 100 g taze ıspanak
- ▶ 50 g patates (Roseval cinsi)
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 20 g kılçıksız berlam balığı
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 YK hindistan cevizi sütü
- ▶ 2 x ½ ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Patatesleri yıkayın, soyun, küp şeklinde doğrayın ve en az 10 dak. pişirin, pişme süresinin bitiminden yaklaşık 2 dakika önce berlam balığını katın (pişip pişmediğini bıçakla kontrol edin).
2. Soğanı soyun ve ince ince doğrayın. Bir tavada yarım çay kaşığı yağda kızartın. Biraz su ilave edin ve çektin. Soğan yarı saydam hale gelmelidir.
3. İspanağı soğana katın ve 5 dakika pişirin. İspanağı 30 ml suyla karıştırın. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Patatesleri çatalla ezin, berlam balığını ufalayın ve kalan yağ ile hindistan cevizi sütünü karıştırın.
4. Patates ve berlam balığı karışımını ıspanakla karıştırın veya ayrı olarak verin. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Morina balıklı pırasa püresi

20 dak. | 26 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism 

Malzemeler

- ▶ 150 g beyaz pırasa
- ▶ 50 g patates
- ▶ 10 g kılçıksız morina balığı
- ▶ 2 adet frenk soğanı sapı
- ▶ 100 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Patatesleri yıkayın, soyun, küp şeklinde doğrayın ve 10 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçakla kontrol edin).
2. Pırasayı çok ince halkalar halinde kesin ve yağda 5 dakika kızartın. 100 ml su ekleyin ve kısık ateşte yaklaşık 10 dakika pişirin. Suyunu tamamen çeker çekmez morina balığını ekleyin ve yaklaşık 1 dakika daha pişirin (pişip pişmediğini bıçakla kontrol edin).
3. Morina balığını pırasa ile karıştırın. Patatesleri ince bir süzgeçten geçirin veya patates ezici ile ezin. Pırasayı, morina balığını ve patatesleri ince kıyılmış frenk soğanı ile karıştırın.
4. Püreyi soğumaya bırakın. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.





Kinoa ve brokoli püresi

🕒 10 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevism 🌸 ☀️

Malzemeler

- ▶ 100 g brokoli
- ▶ 50 g patates
- ▶ 5 g kinoa (iyice yıkanmış)
- ▶ 5 g limon kabuğu (işlenmemiş limon)
- ▶ 60 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Patatesleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Brokoliyi parça parça kesin ve yıkayın. Patates ve brokoliyi tencerede az su ile 20 dakika pişirin.
2. Kinoa (iyice yıkanmış) kaynar su dolu bir tencerede 15 dakika pişirin.
3. Brokoliyi, yağı, limon kabuğunu, 60 ml suyu ve kinoaı karıştırın. Patatesleri ince bir süzgeçten geçirin veya patates ezici ile ezin.
4. Hepsini birlikte karıştırın. **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Karnabahar püresi

🕒 15 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevism ☀️ 🍁

Malzemeler

- ▶ 150 g karnabahar
- ▶ 50 g patates
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 TT kakule
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Patatesleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Karnabaharı parça parça kesin ve yıkayın. Karnabahar ve patatesleri ayrı ayrı tencelerde az suda 20 dakika pişirin ve ardından püre haline getirin.
2. Karnabaharı yağla karıştırın. Patatesleri ince bir süzgeçten geçirin veya patates ezici ile ezin. Her iki püreyi de karnabahar-patates püresine dönüştürün ve kakule ekleyin. Soğuduktan sonra **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
3. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Jambonlu patates püresi

20 dak. | 25 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 150 g patates
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 10 g pişmiş jambon (mümkün olduğunca tuza yatırılmamış/nitritsiz)
- ▶ 60 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ ½ ÇK kolza yağı
- ▶ 4 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Patatesleri yıkayın, soyun, küp şeklinde doğrayın ve yakl. 20 dakika az suda tencerede pişirin (pişip pişmediğini bıçakla kontrol edin). Soğanları soyun ve ince ince doğrayın.
2. Soğanları küçük bir tencerede yarım çay kaşığı yağda kızartın. Biraz su ilave edin ve çektin. Soğan yarı saydam hale gelmelidir.
3. Patatesleri ince bir elekten geçirin (patatesleri karıştırmayın). Patates püresini küp şeklinde çok ince doğranmış jambon, soğan ve 60 ml suyla karıştırın. **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
4. Bebeğini ev yapımı pürenle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Tavuk fricassée

20 dak. | 25 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 10 g tavuk fileto
- ▶ 5 g uzun taneli pirinç (iyice yıkanmış)
- ▶ 80 g havuç
- ▶ 20 g beyaz pırasa
- ▶ 60 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino®

Hazırlanışı

1. Pirinci bir tencerede 20 dakika pişirin ve süzün. Pırasayı ince halkalar halinde kesin ve yıkayın, havuçları yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın.
2. Pırasa ve havuçları 25 dakika buharda pişirin. Pişirme süresinin bitiminden yaklaşık 5 dakika önce tavuğu katın (pişip pişmediğini bıçakla kontrol edin).
3. Yumuşak bir kıvam elde etmek için tavuğu, pırasayı, havucu, yağı ve pirinci 60 ml su ile püre haline getirin. Soğuma-ya bırakın ve **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
4. Bebeğini ev yapımı fricassée ile beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.





Kuskuslu sebze püresi

🕒 20 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevism 🌸 🌞 🌿 ❄️

Malzemeler

- ▶ 50 g havuç
- ▶ 50 g kabak
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 5 g kuskus (iyice yıkanmış)
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 1 ÇK çekirdeksiz kuru üzüm
- ▶ 2 TT kimyon
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Havuçları ve kabakları yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Soğanı soyun ve doğrayın. Havuçları ve soğanı 20 dakika tencerede az suda pişirin.
2. 5 dakika pişirdikten sonra kabakları ve çekirdeksiz kuru üzümleri ekleyin. Sebze piştiğinde, yağ ve kimyon ile karıştırın. Kuskusu ekleyin ve 5 dakika şişmeye bırakın.
3. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Bebeğini ev yapımı püreye beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Domates ve jambon soslu yıldız makarna



🕒 15 dak. hazırlık | 15 dak. pişirme

Mevism 🌸 🌞 🌿 ❄️

Malzemeler

- ▶ 10 g yıldız/harfli makarna
- ▶ 10 g pişmiş jambon (mümkün olduğunca tuza yatırılmamış/nitritsiz)
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 100 g domates
- ▶ 100 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Makarnayı kaynar su dolu bir tencerede 10 dakika pişirin (makarna yumuşak olmalıdır). Domatesleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Soğanı soyun ve doğrayın. Küçük bir tencerede yağda yaklaşık 2 dakika kızartın.
2. 100 ml su ekleyin ve su tamamen buharlaşana ve soğanlar yumuşayana kadar pişirmeye devam edin. Küp şeklinde doğranmış domatesleri ve çok ince küp şeklinde doğranmış jambonu ekleyin ve hepsini 2 dakika pişirin.
3. Sosu soğumaya bırakın, Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Makarnaları ekleyin. Bebeğini ev yapımı öğünle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Vanilyalı muz püresi

🕒 10 dak. hazırlık | 5 dak. pişirme

Mevism 🌸 ☀️ 🍂 ❄️

Malzemeler

- ▶ 100 g muz
- ▶ Bir vanilya çubuğu özü
- ▶ 2 damla limon suyu
- ▶ 1 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Muzu çatalla ezin ve limon suyuyla birlikte küçük bir tencerede 5 dakika pişirin veya limon suyuyla birlikte mikrodalgada ağzı kapalı bir kaptan 2 dakika ısıtın.
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar vanilya özünü karıştırın. Püre yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, Althéra® veya Alfamino® tozunu katın.
3. Bebeğine püreyi ılık veya soğuk olarak ver.



Şeftali püresi

🕒 10 dak. hazırlık | 2 dak. pişirme

Mevism ☀️

Malzemeler

- ▶ 100 g şeftali
- ▶ 1 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Şeftaliyi yıkayın, soyun ve parça parça kesin. Mikrodalgada ağzı kapalı bir kaptan veya küçük bir tencerede çok kısık ateşte 2 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin).
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar karıştırın. Püre yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, Althéra® veya Alfamino® tozunu katın.
3. Bebeğine püreyi ılık veya soğuk olarak ver.



Yemek tavsiyesi

Bu tarif nektarin ile de yapılabilir.





Cream of pears



10 dak. hazırlık | 3 dak. pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 100 g armut
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Armudu yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Mikrodalgada ağzı kapalı bir kaptaki veya küçük bir tencerede çok kısık ateşte 3 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin).
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar 30 ml su ile karıştırın. Ezme yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
3. Bebeğine armut ezmesini ılık veya soğuk olarak ver.

Elma püresi

10 dak. hazırlık | 10 dak. pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 100 g elma
- ▶ 1 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Elmayı yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede az miktarda suda 10 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin).
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar karıştırın. Püre yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, **Althéra®** veya **Alfamino®** tozunu katın.
3. Bebeğine elma püresini ılık veya soğuk olarak ver.





Çilek tatlısı

5 dak. hazırlık | 0 dak. pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 150 g çilek
- ▶ 4 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Çilekleri yıkayın, blenderdan ve sonra ince bir elekten geçirin.
2. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Bebeğine tatlıyı yedir.



Elma-ahududu püresi

10 dak. hazırlık | 10 dak. pişirme

Mevism  

Hazırlanışı

- ▶ 90 g elma
- ▶ 2-3 adet ahududu
- ▶ 1 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Elmayı yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede 10 dakika az suda pişirin. Pişirme süresinin bitiminden 2 dakika önce ahududuları ekleyin veya kapaklı bir kaptaki mikrodalgada 3-4 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin).
2. Yumuşak bir kıvama gelene kadar karıştırın ve ardından ahududu çekirdeklerini çıkarmak için püreyi ince bir elekten geçirin.
3. Püre yenilebilecek sıcaklığa kadar soğuduğunda, Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Bebeğine püreyi ılık veya soğuk olarak ver.

Yemek tavsiyesi

Elma yerine armut da kullanabilirsiniz.

Mangolu-muzlu smoothie

10 dak. hazırlık | 0 dak. pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 30 g muz
- ▶ 100 g mango
- ▶ 60 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 2 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Yemek tavsiyesi



Bir miktar vanilya özünü ekle.

Hazırlanışı

1. Meyveleri parça parça kesin ve suyla karıştırın.
2. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Bebeğine smoothieyi yedir.



Yaz meyvesi püresi

10 dak. hazırlık | 3 dak. pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 50 g nektarin
- ▶ 50 g kayısı
- ▶ 4 adet ahududu
- ▶ 2 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Hazırlanışı

1. Ahududuları ince bir süzgeçten geçirerek ezin. Nektarin ve kayısıyı küçük küçük küp şeklinde kesin, ahududu püresiyle birlikte bir tencereye koyun ve çok kısık ateşte 2-3 dakika ısıtın.
2. Soğumaya bırakın. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Ilık veya soğuk verin.

Yemek tavsiyesi



Bir miktar vanilya özünü ekle.



Ananaslı ve pirinçli tatlı



10 dak. | 20 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism

Malzemeler

- ▶ 80 g taze ananas
- ▶ 10 g yuvarlak taneli pirinç (iyice yıkanmış)
- ▶ ½ vanilya çubuğu özü
- ▶ 90 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya bebek beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Althéra® veya Alfamino® tozu

Yemek tavsiyesi



Ananas yerine elma veya armut kullan.

Hazırlanışı

1. Pirinci tencerede 20 dakika pişirin. Ananası soyun, küp şeklinde doğrayın ve kısık ateşte 5 dakika pişirin.
2. Pirinci süzün. Vanilya özü, ananas ve su ilave ederek karıştırın.
3. Althéra® veya Alfamino® tozunu katın. Ilık veya soğuk verin.



Şunu bilmekte fayda var: ?!

Althéra® ve Alfamino®, 1 yaşından sonra da bebeğin için tamamlayıcı besin olarak kullanmaya devam edilebilir.



1 yaşından
İTİBAREN TARİFLER

Doğurucu gıdalar

Bulgurlu ratatuy

20 dak. | 18 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism 

Malzemeler

- ▶ 80 g kabak
- ▶ 50 g patlıcan
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 30 g kırmızı biber
- ▶ 1 adet domates
- ▶ 5 g bulgur (iyice yıkanmış)
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 130 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu



Hazırlanışı

1. Bulguru kaynar su dolu bir tencerede 10 dakika pişirin ve süzün. Sebzeleri yıkayın ve biberleri küp şeklinde doğrayın. Kabak ve patlıcanı soyun ve küp şeklinde doğrayın. Soğanı soyun ve parça parça kesin.
2. Soğanı ve biberi yağda 3 dakika pişirin. 100 ml su, kabak, patlıcan ve domatesi ilave edin ve sebzeler yumuşayana kadar karıştırarak 5 dakika pişirin.
3. 30 ml su ve bulgurla karıştırın. **Alfamino® Junior** tozunu katın. Çocuğunu ev yapımı öğünle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Mantarlı patates püresi

20 dak. | 25 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 100 g patates
- ▶ 2 mantar
- ▶ 1 TT kekik
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior

Hazırlanışı

1. Patatesleri yıkayın, soyun, küp şeklinde doğrayın ve 15 dakika buharda pişirin. Mantarları temizleyip doğrayın ve başka bir tencerede 10 dakika buharda pişirin.
2. Mantarları yağ ve kekik ile karıştırın. Çatalla ezerek püre haline getirilmiş patatesleri ilave edin. Karıştırın, soğumaya bırakın ve **Alfamino® Junior** tozunu katın.
3. Çocuğunu ev yapımı öğünle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Yemek tavsiyesi

Kekik yerine maydanoz koy ve bir miktar sarımsak ilave et.



Hindistan cevizi sütlü kuşkonmaz kreması

20 dak. hazırlık | 15 dak. pişirme

Mevism 

Malzemeler

- ▶ 100 g taze yeşil kuşkonmaz ucu
- ▶ 30 g patates
- ▶ 1 YK hindistan cevizi sütü
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior

Hazırlanışı

1. Kuşkonmazı yıkayın, soyun ve parça parça kesin. Patatesleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede 15 dakika az suda pişirin ve ardından püre haline getirin.
2. Hindistan cevizi sütü ve yağla karıştırın. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın.
3. Çocuğunu ev yapımı öğünle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Domatesli ve fesleğenli makarna salatası

10 dak. hazırlık | 10 dak. pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 10 g küçük makarna
- ▶ 1 adet fesleğen yaprağı
- ▶ 1 adet domates
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 1 ÇK bal
- ▶ 1 silme ÇK domates püresi
- ▶ 1 YK musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Makarnaları 10 dakika pişirin ve süzün.
2. Domatesi yıkayın, soyun çekirdeklerini çıkarın ve küp şeklinde doğrayın.
3. Suyu, domates püresini, **Alfamino® Junior** tozunu, balı ve yağı karıştırın. Küp şeklinde doğranmış domatesleri, makarnayı ve ince kıyılmış fesleğeni ilave edin. Makarna salatasını çocuğuna yedir.



Kremalı gazpacho

10 dak. hazırlık | 5 dak. pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 2 adet domates
- ▶ 10 g kırmızı biber
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 1 ÇK bal
- ▶ 2 YK musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Kuşkonmazı yıkayın, soyun ve parça parça kesin. Patatesleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Tencerede 15 dakika az suda pişirin ve ardından püre haline getirin.
2. Hindistan cevizi sütü ve yağla karıştırın. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın.
3. Çocuğunu ev yapımı öğünle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.



Kış güveci

20 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 50 g havuç
- ▶ 50 g pırasa
- ▶ 50 g patates
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 120 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Sebzeyi yıkayın, soyun ve küçük küçük doğrayın. Tencerede 20 dakika az suda pişirin.
2. 120 ml su ve yağla karıştırın. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın. Çocuğunu ev yapımı güvecinle beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi



Çocuğun için güvece biraz kurutulmuş kekik ekle.



Lahanalı domuz filetosu

10 dak. | 23 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 20 g domuz filetosu
- ▶ 150 g lahana (ince yaprakları seç)
- ▶ 80 g patates
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 TT kekik
- ▶ 1 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Soğanı soyun ve küp şeklinde doğrayın. Lahana yıkayın, çok küçük parçalar halinde kesin ve 3 dakika pişirin. Patatesleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Soğanları, lahanayı ve küp küp doğranmış patatesleri birbirinden ayrı 20'şer dakika pişirin. Domuz filetosunu küçük parçalar halinde kesin ve yine ayrı olarak yaklaşık 5 dakika pişirin (pişip pişmediğini bıçakla kontrol edin).
2. Lahana, soğan, kekik ve domuz filetosunu karıştırın. Çatalla ezilmiş patatesleri yağ ile birlikte ekleyin. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın. Çocuğuna ev yapımı yemeği vermeden önce sıcaklığını kontrol et.



Sebzeli tavuk yahni

20 dak. | 25 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 80 g havuç
- ▶ 50 g kabak
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 20 g tavuk
- ▶ 20 g kırmızı biber
- ▶ 1 silme ÇK domates püresi
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 TT tarçın
- ▶ Çok az sarımsak
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior

Hazırlanışı

1. Sebzeyi yıkayın, havuçları ve kabakları soyun ve küçük küçük küp şeklinde doğrayın. Soğanı soyun ve küp şeklinde doğrayın. Havuç, soğan ve biberleri bir tencerede az suyla 25 dakika pişirin.
2. 5 dakika sonra kabakları ilave edin ve pişirme süresinin bitiminden yaklaşık 5 dakika önce tavuğu ekleyin (pişip pişmediğini kontrol edin).
3. Sebzeler pişince 1/3'ünü tarçın, tavuk, domates püresi ve yağ ile karıştırın. Kalan sebzeyi ilave edin. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın.
4. Çocuğuna ev yapımı yahniyi vermeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi



Tatlı ve doyurucu tatları ortaya çıkarmak için küçük bir parça elma ilave et. Sebze miktarını çocuğunun iştahına göre ayarla.



Yemek tavsiyesi



Tarçın yerine kimyon koy.



Kızarmış hindi

20 dak. hazırlık | 22 dak. pişirme

Mevism 

Malzemeler

- ▶ 20 g pişmiş hindi
- ▶ 1 adet domates
- ▶ 130 g kabak
- ▶ 10 g soğan
- ▶ 50 g kırmızı biber
- ▶ 5 g ince irmik
- ▶ 1 ÇK zeytinyağı
- ▶ ½ ÇK bal
- ▶ 2 TT kekik
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior

Hazırlanışı

1. Soğanı soyun ve doğrayın. Domates ve kabağı yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Biberi de aynı şekilde yıkayın ve küp şeklinde doğrayın.
2. Hepsini yağla birlikte küçük bir tencereye koyun, ağzını kapatın ve kısık ateşte 20 dakika pişirin. Pişirme esnasında gerekirse biraz su ekleyin.
3. Hindiye, irmiği, balı ve kekiği ilave ederek, 2 dakika daha pişirin.
4. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın. Çocuğunu beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi

Kekik yerine fesleğen koyabilirsiniz. Sebze miktarını çocuğunun iştahına göre ayarlayın.

Biberiye ve jambonlu kabak graten

20 dak. hazırlık | 20 dak. pişirme

Mevism 

Malzemeler

- ▶ 150 g kabak
- ▶ 20 g pişmiş jambon (mümkün olduğunca tuza yatırılmamış/nitritsiz)
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 1 TT biberiye
- ▶ 1 ÇK mısır nişastası
- ▶ 120 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Jambonu küçük küçük kesin. Kabakları yıkayın ve ince dilimler halinde kesin. Kabakları tencerede az suda 10 dakika pişirin. Kabakları ve jambonu fırına dayanıklı bir kaba sırayla dizin.
2. Beşamel sosu için 120 ml su, nişasta, ince kıyılmış biberiye ve yağı küçük bir tencereye koyun ve koyu kıvama getirin. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın. Gratenin üzerine dökün ve önceden ısıtılmış fırına (180 derece, üstten ve alttan ısıtarak) yaklaşık 2 dakika koyun.
3. Çocuğunu beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Yemek tavsiyesi

Beşamel sosunu hindistan cevizi ile de hazırlayabilirsiniz.





Havuç ve kinoalı mercimek püresi

20 dak. hazırlık | 15 dak. pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 50 g havuç
- ▶ 50 g kırmızı mercimek (iyice yıkanmış)
- ▶ 20 g soğan
- ▶ 5 g kinoa (iyice yıkanmış)
- ▶ 3 adet taze maydanoz yaprağı
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 90 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Havuçları yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Soğanı soyun ve doğrayın. Mercimek, doğranmış havuç, kinoa ve soğanı tencerede suyla 15 dakika pişirin.
2. Süzdürün ve 90 ml su, yağ ve kıyılmış maydanoz ile karıştırın. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın.
3. Çocuğunu beslemeden önce sıcaklığını kontrol et.

Havuç dilimli jambon taler

15 dak. hazırlık | 17 dak. pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 20 g pişmiş jambon (mümkün olduğunca tuza yatırılmamış/nitritsiz)
- ▶ 120 g havuç
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 2 YK hindistan cevizi sütü
- ▶ 1 ÇK mısır nişastası
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior

Hazırlanışı

1. Jambonu püre haline getirin ve taler şekli verin.
2. Havuçları yıkayın, soyun ve ince dilimlerde doğrayın. Bir tavada kısık ateşte yağla 15 dakika kavurun (pişip pişmediğini bıçağın ucuyla kontrol edin).
3. Hindistan cevizi sütü ve mısır nişastasını küçük bir tencerede karıştırın ve sosu 2 dakika koyu kıvama getirin. Soğuduktan sonra **Alfamino® Junior** tozunu katın.
4. Hepsini bir tabağa koyun. Çocuğuna yemeği vermeden önce sıcaklığını kontrol et. Çocuğunun dilimleri elle tutmasına izin ver.

Yemek tavsiyesi



Havuç yerine tatlı patates de kullanabilirsiniz. Bebeğini yeni tatlarla tanıştırmak için sosa biraz köri ekle.

Tatlılar



Muzlu kakao kreması

5 dak. hazırlık | 0 dak. pişirme

Mevism

Malzemeler

- ▶ 1 adet olgun muz
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 1 ÇK şekerless kakao tozu
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Muzu soyun, çatala ezin ve 30 ml su, kolza yağı ve kakaoyla karıştırın.
2. **Alfamino® Junior** tozunu katın. Çocuğunu ev yapımı kremanın tadına vardır.

Yemek tavsiyesi

Tat katmak için muza biraz elma veya armut da ekleyebilirsiniz.

Sertleştirilmiş vanilyalı puding

70 dak. hazırlık | 1 dak. pişirme

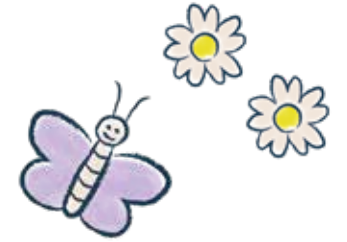
Mevism

Malzemeler

- ▶ ½ vanilya çubuğu özü
- ▶ 0,5 g agar
- ▶ 10 g pudra şekeri
- ▶ 1 yumurta sarısı (çok taze)
- ▶ 1 silme ÇK nişasta
- ▶ 1 ÇK kolza yağı
- ▶ 120 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 1 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Su, şeker, vanilya özü, yağ ve agarı küçük bir tencereye dökün ve 1 dakika kaynatın.
2. Yumurta sarısını ilave edin ve iyice çırpın. Soğumaya bırakın ve **Alfamino® Junior** tozunu katın. 2 kalıba dökün ve en az 1 saat buzdolabında bekletin.
3. Pudingi çıkar ve çocuğuna yedir.



Elmalı pasta



20 dak. | 13 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 1 adet elma
- ▶ 1 adet yumurta
- ▶ 10 g pudra şekeri
- ▶ 15 g un
- ▶ ¼ vanilya çubuğu özü
- ▶ 30 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 4 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Elmayı yıkayın, soyun ve dilimleyin. Bir kaseye koyun ve su ilave edin. Mikrodalgada 3 dakika pişirin ve soğumaya bırakın.
2. 2 tartölet kalıbını yağlayın. Yumurtanın hepsini beyaz renge gelene kadar şekerle çırpın. Sonra unu ilave edin.
3. Fırını önden 180 °C'ye ısıtın. Elmaları 2 kalıba paylaşın, üzerlerine hamuru dökün ve pastaları fırında 10 dakika pişirin.
4. Alfamino® Junior tozunu elmaları pişirmek için kullanılan suda eritin ve vanilya özünü ekleyin.
5. Pastaları bu karışımla yumuşatın. Tartöletleri kalıptan çıkarın ve kalan vanilyalı karışımı üzerlerine dökün. Soğuduktan sonra elmalı pastayı çocuğuna yedir.



Yüzen ada

80 dak. | 4 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism    

Malzemeler

- ▶ 1 adet yumurta (çok taze)
- ▶ 15 g şeker
- ▶ 10 g mısır nişastası
- ▶ ¼ vanilya çubuğu özü
- ▶ 120 ml musluk suyu (kaynatılmış, soğutulmuş) veya küçük çocukların beslenmesi için uygun gazsız su
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior

Hazırlanışı

1. Yumurtanın akını sarısından ayırın. Yumurta sarısını 10 g şekerle çırpın, nişasta, vanilya özü ve suyla karıştırın. Küçük bir tavada orta ateşte 2-3 dakika koyu kıvama getirin. Soğuduktan sonra Alfamino® Junior tozunu katın. Buzdolabında 1 saat daha soğumaya bırakın.
2. Yumurta akını kalan 5 g şekerle katılaşıncaya kadar çırpın. Bir tencerede biraz su ısıtın ve çırpılmış yumurta akını bir yemek kaşığıyla porsiyonlar halinde üzerine koyun. Her iki tarafını da 20-30 saniye pişirin ve delikli düz kepekçeyle çıkarın. Çocuğuna bu yüzen adayı pudingin üzerinde yedir.

Yemek tavsiyesi



Vanilya yerine kakao kullanabilirsiniz.



Kırmızı meyveli tiramisü tarzı tatlı

20 dak. | 5 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ 10 g nişasta
- ▶ 2 adet kedidili
- ▶ 1 adet yumurta (çok taze)
- ▶ 80 g hindistan cevizi sütü
- ▶ 50 g ahududu
- ▶ 50 g çilek
- ▶ 10 g şeker
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Nişastayı hindistan cevizi sütüyle çırpın. Şeker ekleyin ve koyu kıvama gelene kadar tencerede kaynatın.
2. Ocaktan indirin. Yumurta sarısını ilave edin ve iyice çırpın. Soğumaya bırakın, **Alfamino® Junior** tozunu katın. Yumurta akını sıcakken çırpın ve dikkatlice ilave edin.
3. Meyveleri yıkayın ve çatalla ezin.
4. Meyve püresini, hindistan cevizi sütü kremasını kedidillerini kat kat koyun. Servise edene kadar buzdolabına koyun.

Yemek tavsiyesi

Meyveleri mevsime göre değiştir
Kışın egzotik meyveler kullanabilirsiniz.



Buharda pişmiş meyve salatası

10 dak. | 3 dak.
hazırlık | pişirme

Mevism  

Malzemeler

- ▶ ½ armut
- ▶ ¼ elma
- ▶ ¼ muz
- ▶ 1 ÇK portakal kabuğu (işlenmemiş portakal)
- ▶ 3 ÖK Alfamino® Junior tozu

Hazırlanışı

1. Meyveleri yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın. Bir kaseye koyun ve mikrodalgada veya küçük bir tencerede çok kısık ateşte 3 dakika pişirin.
2. Soğuduktan sonra portakal kabuğunu ve **Alfamino® Junior** tozunu katın. Çocuğuna salatayı ılık veya soğuk olarak ver.

Yemek tavsiyesi


Portakal kabuğu yerine iki tutam tarçın kullanabilirsiniz.



İnek sütü alerjisi hakkında daha başka bilgiyi şu adresteki web sitemizde bulabilirsiniz: www.kuhmilchallergie.info



Danışma ekibimiz, inek sütü alerjisi ile ilgili her türlü sorunda sana yardımcı olacaktır.

 Bilgilendirme hattı (ücretsiz): 0800 6647237
(Pzt.–Prş. 09:00–17:00/Cuma 09:00–15:00)

 E-Posta: info@pediatric-healthcare.de

Önemli açıklama: Anneler, inek sütü alerjisi olsa bile bebeklerini emzirmeleri için cesarettendirilmelidir. Bu, annenin beslenmesinde her tür inek sütü proteini kaynağını uzak tutmak için uzman bir beslenme danışmanlığı gerektirir. Özel mama kullanılmasına karar verilmesi halinde, etiket üzerindeki kullanım talimatları dikkate alınmalıdır. Kaynatılmamış su, sterilize edilmemiş biberon, yanlış seyreltme ve uygun olmayan saklama, hazırlama ve yedirme, çocukta hastalığa yol açabilir. Doktor gözetimi altında kullanın.

Althéra®, Alfamino® ve Alfamino® Junior, özel tıbbi amaca yönelik gıdalardır (dengeli diyet). İnek sütü alerjisinde diyet yönetimi için uygundur. Althéra® ve Alfamino®, bebekler için doğumdan itibaren tek besin kaynağı olarak uygundur. Alfamino® Junior, 1 yaşından itibaren tek besin kaynağı olarak uygundur. Kontraendikasyonlar: Althéra®, Alfamino® ve Alfamino® Junior, galaktozemi ve glukoz-galaktoz malabsorpsiyonunda uygun değildir.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH
Lyoner Straße 23, 60528 Frankfurt am Main



