



Вводим прикорм

БЕЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА!

Большой выбор рецептов для маленьких гурманов
с аллергией на коровье молоко

Althéra I-Mo. **Alfamino** I-Mo. **Alfamino Junior** I-Mo.

Nestlé
HealthScience®

Содержание

Что такое аллергия на коровье молоко? 4

- ▶ В чём разница между аллергией на коровье молоко и непереносимостью лактозы?..
- ▶ Как скорректировать режим питания при аллергии на коровье молоко?

Диетотерапия с помощью Althéra® и Alfamino® 8

Разнообразное питание даже с аллергией на коровье молоко? Легко! 10

Советы по введению прикорма 12

Примерный план питания младенцев и детей раннего возраста 16

Рецепты для младенцев и детей раннего возраста с аллергией на коровье молоко 18

Рецепты для детей от 6 месяцев 19

- ▶ Морковное пюре
- ▶ Пюре из цуккини
- ▶ Пюре из батата
- ▶ Тыквенный суп
- ▶ Пюре из пастернака
- ▶ Суп из мускатной тыквы
- ▶ Крем-суп из фенхеля
- ▶ Гороховый крем-суп с ветчиной
- ▶ Картофельное пюре со шпинатом и хеком
- ▶ Пюре из лука-порей с треской
- ▶ Пюре из брокколи с киноа
- ▶ Пюре из цветной капусты

- ▶ Картофельное пюре с ветчиной
- ▶ Куриное фрикасе
- ▶ Овощное пюре с кускусом
- ▶ Макароны-звёздочки с томатным соусом и ветчиной
- ▶ Банановое пюре с ванилью
- ▶ Персиковое пюре
- ▶ Яблочное пюре
- ▶ Грушевый крем
- ▶ Клубничный десерт
- ▶ Яблочно-малиновое пюре
- ▶ Манго-банановый смузи
- ▶ Летнее фруктовое пюре
- ▶ Десерт из ананаса и риса

Рецепты для детей от 1 года 45

- ▶ Рататуй с булгуром
- ▶ Картофельное пюре с шампиньонами
- ▶ Крем-суп из спаржи с кокосовым молоком
- ▶ Салат из макарон с помидорами и базиликом
- ▶ Кремообразный суп-гаспачо
- ▶ Зимний суп-рагу
- ▶ Свиное филе с капустой кале
- ▶ Куриный тажин с овощами
- ▶ Тушёная индейка
- ▶ Запеканка из цуккини с розмарином и ветчиной
- ▶ Пюре из чечевицы с морковью и киноа
- ▶ Оладушки из ветчины с морковными палочками
- ▶ Банановый крем с какао
- ▶ Ванильный пудинг
- ▶ Яблочные торттики
- ▶ Плавающий остров
- ▶ Десерт в стиле тирамису с красными фруктами
- ▶ Фруктовый салат на пару



Дорогие родители!

Начало прикорма — это огромный шаг для вас и вашего малыша, когда возникает много вопросов, особенно при наличии аллергии на коровье молоко. Команда Nestlé Health Science хотела бы сопроводить и поддержать вас на этом важном этапе: ценными знаниями об аллергии на коровье молоко, полезными советами для повседневной жизни и множеством вкусных рецептов для вашего малыша.



В этой брошюре мы расскажем вам, как можно ежедневно создавать разнообразный рацион для ребёнка. Вы увидите: наши специальные продукты питания Althéra® и Alfamino®, применяемые с рождения малыша, и, начиная с 1 года, Alfamino® Junior, — помогают в этом просто и быстро.

Желаем вам приятного чтения, удовольствия от готовки и приятного аппетита!



Команда NHS



Что такое АЛЛЕРГИЯ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО?

Она встречается примерно у двух-трёх процентов всех малышей — обычно в первые месяцы жизни — и является самой распространённой пищевой аллергией у младенцев.

Аллергия на коровье молоко возникает при аллергической реакции иммунной системы на белки, содержащиеся в коровьем молоке. Даже у детей, находящихся на полном грудном вскармливании, может развиваться аллергия на коровье молоко. Реакцию вызывает молочный белок, который попадает в грудное молоко через пищу матери. Если малыша кормят смесью на основе коровьего молока, то реакция связана с содержащимся в ней молочным белком.

В обоих случаях иммунная система воспринимает эти белки как чужеродные и запускает **аллергическую реакцию, которая может проявляться в виде желудочно-кишечных, кожных и респираторных симптомов.**

Здесь можно посмотреть пояснительное видео об аллергии на коровье молоко



В чём разница МЕЖДУ АЛЛЕРГИЕЙ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО И НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ЛАКТОЗЫ?

Даже если некоторые симптомы похожи, аллергия на коровье молоко и непереносимость лактозы — это два принципиально разных диагноза!

- ▶ Аллергия на коровье молоко — это иммунная реакция. Аллергенный белок поступает из коровьего молока и может также попадать в грудное молоко через рацион матери.
- ▶ Непереносимость лактозы — это ограниченная или отсутствующая способность переваривать молочный сахар, который содержится как в грудном, так и в коровьем молоке.

Полезно знать:



Непереносимость лактозы очень редко встречается у детей до трёх лет, даже если эти дети страдают от аллергии на коровье молоко.

Аллергию на коровье молоко диагностирует врач!







Как скорректировать режим питания при аллергии на коровье молоко?



Не стоит беспокоиться: благодаря разнообразным возможностям и оптимальным решениям в питании детей с аллергией на коровье молоко твой ребёнок получит всё необходимое для здорового роста.

Грудное вскармливание — лучшее для малыша

С самого рождения грудное молоко удовлетворяет потребности малыша благодаря идеальному, сбалансированному составу витаминов, минералов и других питательных веществ.

У младенцев с аллергией на коровье молоко незрелая иммунная система. Это повышает у них риск возникновения инфекций. Грудное молоко — золотой стандарт для них, как и для всех малышей, потому что оно содержит множество компонентов, поддерживающих развитие иммунной системы. К ним относятся олигосахариды грудного молока (ОГМ). Они являются третьим по величине постоянным компонентом грудного молока. Грудное молоко содержит около 200 различных структур ОГМ, среди которых 2'-фукозиллактоза (2'FL) и лакто-N-неотетраоза (LNnT) — два наиболее распространенных ОГМ.



Полезно знать при аллергии на коровье молоко:



Если у твоего малыша, находящегося на полном грудном вскармливании, развивается аллергия на коровье молоко, тебе не нужно прекращать грудное вскармливание. Убедись, что в твоём рационе нет продуктов, содержащих белок коровьего молока. Всю необходимую информацию ты можешь получить на подробной консультации по питанию.



Диетотерапия с ALTHÉRA® и ALFAMINO®

Малышам, не находящимся на грудном вскармливании и страдающим аллергией на коровье молоко, педиатры рекомендуют соответствующие возрасту специальные смеси, например, наши продукты **Althéra®**, **Alfamino®** и **Alfamino® Junior** для детей раннего возраста.

Наши специальные продукты разработаны в соответствии с последними научными данными и содержат оба олигосахарида грудного молока* (ОМГ) 2'FL и LNnT, которые структурно идентичны ОМГ в грудном молоке.

С рождения

Althéra® и **Alfamino®** разработаны с особой тщательностью, чтобы симптомы проходили быстро и эффективно. Они обеспечивают вашего малыша всеми питательными веществами, необходимыми для его роста и развития.

С 1 года

У детей раннего возраста потребности в питании отличаются от потребностей младенцев. Поэтому мы разработали специальный продукт **Alfamino® Junior**.

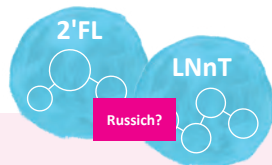
Полезно знать: ?!

Специалисты считают грудное молоко золотым стандартом вскармливания младенцев. Оно содержит множество компонентов, поддерживающих развитие иммунной системы. К ним относятся в т. ч. ОМГ, которые доказуемо способствуют росту хороших бактерий в кишечнике

- ▶ уменьшают в нём количество патогенных микроорганизмов
- ▶ укрепляют кишечный барьер и поддерживают созревание иммунной системы.

* Производится не из грудного молока.





Althéra.
HMo.



Экстенсивно гидролизированный специальный продукт при аллергии на коровье молоко

- ▶ Быстрое и эффективное облегчение симптомов благодаря самой высокой степени гидролиза среди всех экстенсивно гидролизированных специальных продуктов при аллергии на коровье молоко
- ▶ С ОМГ
- ▶ С самым высоким содержанием лактозы среди всех экстенсивно гидролизированных специальных продуктов для получения приятного вкуса
- ▶ Халяль

100 % без коровьего молока, при сильной аллергии на коровье молоко и многочисленных пищевых аллергиях

- ▶ Безопасное и эффективное облегчение симптомов благодаря 100 % неаллергенным аминокислотам
- ▶ С ОМГ
- ▶ Вкус-победитель среди аминокислотных формул, подтверждённый родителями и врачами
- ▶ Халяль

Alfamino.
HMo.

Alfamino.
Junior HMo.



Клинический диагноз наличия аллергии на коровье молоко ставит врач. Кроме того, прежде чем переходить на специальное питание, важно проконсультироваться с врачом.

Разнообразное питание

ДАЖЕ С АЛЛЕРГИЕЙ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО? ЛЕГКО!

Симптомы заболевания у твоего малыша исчезнут через две-четыре недели после начала диетотерапии с использованием специального питания. Стресс и заботы тоже быстро пройдут, и ты снова сможешь наслаждаться каждым моментом семейной жизни.

Введение твёрдой пищи

У младенцев с аллергией на коровье молоко введение прикорма необходимо обсуждать с врачом. Введение прикорма — это захватывающий этап для всей семьи. Но не стоит беспокоиться: ты можешь вводить прикорм в обычном режиме, но без компонентов коровьего молока.

Рекомендации по введению прикорма: действуй бережно. **Постепенно в небольших количествах вводи один новый продукт за другим** в рацион своего ребёнка. При этом если у малыша возникнет аллергическая реакция, ты сразу поймешь, какой продукт её вызвал.

Обратись к врачу **перед** изменением рациона своего ребёнка или введением прикорма!



Полез-
но знать: ?!

Наличие в продуктах питания молока и молочных компонентов можно определить не всегда. Поэтому внимательно ознакомься с перечнем ингредиентов, такие аллергены, как молоко, должны быть выделены жирным шрифтом.







С АЛЛЕРГИЕЙ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО

Советы по введению прикорма



Разнообразие важно с самого начала, так как вкусовые предпочтения малыша формируются рано. Предлагай ему различные виды овощей в тёплом виде, в виде пюре и в небольших количествах, например, картофель, пастернак или морковь.

Для **Начала** выбирай низкоаллергенные продукты, при которых аллергическая реакция маловероятна. Подробно проконсультируйся по этому вопросу с врачом.

Количество **Каши**, которое твой ребенок съедает, сначала совсем не важно. Поначалу он вряд ли будет съедать больше одной-двух ложек прикорма за один приём пищи. Это количество совершенно нормально.

Беспорядок на кухне — ожидаемое явление, если ты впервые кормишь своего малыша с ложки. Лучше всего заранее надеть фартук, а своему малышу — слюнявчик, стиральная машина потом справиться с остальным.

Терпение — один из самых важных элементов при введении прикорма. У твоего малыша должно быть достаточно времени, чтобы привыкнуть к еде с ложки, а также к новым вкусам.

Спокойствие и хорошее настроение важны до и во время еды для позитивного восприятия пищи. Устройтесь за столом поудобнее, поощряй своего малыша улыбкой или небольшими играми и не сердись, если что-то идёт не так.

Каши в **баночках** также доступны для детей с аллергией на коровье молоко. При покупке всегда внимательно проверяй, есть ли молоко в списке ингредиентов. На всех готовых продуктах оно должно быть обозначено как аллерген.





Первое **Жевание** твоего малыша — это скорее толчкообразные движения языка, которые также способствуют развитию речи. Когда позже появляются резцы, начинается правильное жевание с тренировкой и укреплением щёк, губ и горла.

Ты можешь попробовать новые **Консистенции**, как только твой малыш привыкнет к пюреобразной пище. Макароны в форме звёздочек или букв, или очень мягкие варёные овощи, нарезанные кубиками, подходят так же, как и мягкие кусочки фруктов. Ребёнок также может спокойно трогать свою еду.



В **Холодильнике** в течение короткого времени ты можешь хранить домашние каши без специального питания. Добавляй **Althéra®** или **Alfamino®** в свежем виде непосредственно перед кормлением.



сначала поинтересуйся, не содержит ли она молочных компонентов, или проверь список ингредиентов!

Подходящее **Время** — основа основ: следи за тем, чтобы твой малыш был не слишком уставшим перед приёмом пищи. Ведь учиться есть ложкой довольно утомительно.

Повторение — волшебная формула, если твоему малышу не нравится еда с первого раза. Просто попробуй повторить её на следующий день в небольшом количестве. Это касается и тех случаев, когда малыш не открывает рот и отказывается от ложки.

Твой малыш может проявить **Немного** самостоятельности, если ты положишь ему еду в руку. Например, приготовленные на пару овощные палочки и мягкие кусочки фруктов отлично подходят для изучения маленькими ручками и самостоятельного поедания. При кормлении выпечкой:

Чтобы избежать попадания белка коровьего молока в грудное молоко в период **Грудного вскармливания**, тебе следует убрать из своего рациона все продукты, которые содержат следующие ингредиенты: молоко, молочный белок, сывороточный белок, казеин, молочный казеинат, лактальбумин, лактозу, сливки, масло. Подробнее об этом ты можешь узнать на сайте kuhmilchallergie.info или при необходимости обратиться к диетологу.

При **Приготовлении** прикорма: домашнее приготовление особенно полезно, потому что в этом случае можно быть уверенным, что оно на 100 % не содержит коровьего молока.



Примерный план питания МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА





| Приём пищи | Питание младенцев | Прикорм | Введение семейного питания | Семейное питание |
|------------|---|------------------------------------|--|---|
| Завтрак | Грудное вскармливание и/или Althéra® / Alfamino® по необходимости в течение дня | Althéra® /Alfamino® и бутерброд | Althéra® /Alfamino® и бутерброд | Alfamino® Junior и бутерброд |
| Перекус 1 | | | | Небольшая закуска/снек (без молочных продуктов)** |
| Обед | Овощная каша с картофелем и мясом* | Овощная каша с картофелем и мясом* | Овощная каша с картофелем и мясом* | Основной приём пищи** |
| Перекус 2 | | | | Небольшая закуска/снек (без молочных продуктов)** |
| Ужин | Безмолочная каша с фруктами | Безмолочная каша с фруктами | Небольшая закуска/снек (без молочных продуктов)* | Alfamino® Junior и бутерброд |
| Месяц/год | 1-5 | 6 7 8 9 10 11 12 | С 1 года | С 2 лет С 3 лет |

Russische DOSEN?



Russische DOSEN?



* По желанию приготовление с Althéra® /Alfamino®.

** По желанию приготовление с Alfamino® Junior.

Рецепты для МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С АЛЛЕРГИЕЙ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО

На следующих страницах описано множество рецептов, разработанных и протестированных Алин Безансено (Aline Besancenot) и командой диетологов университетской клиники Монпелье и больницы Неккер-Энфантс (AP-HP). Сердечно благодарим их за поддержку!

Важно:

Рецепты, приведённые в этой брошюре, были разработаны для младенцев и детей раннего возраста, у которых была диагностирована аллергия на коровье молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь с врачом о том, какое специальное питание подходит вашему ребёнку!

Сокращения:

| | |
|--------|------------------------------|
| щ | = щепотка |
| ч. л. | = чайная ложка |
| ст. л. | = столовая ложка |
| м. л. | = мерная ложка |
| мл | = миллилитр |
| г | = грамм |
| БЗМ | = быстрозамороженный продукт |

Время года:

| | |
|---|-------|
| ✿ | Весна |
| ☀ | Лето |
| 🍂 | Осень |
| ❄ | Зима |



Полезно знать: ?!

Рецепты рассчитаны на 1 порцию



Приятного аппетита!





Russische DOSEN?

Рецепты

С 6 МЕСЯЦЕВ



Морковное пюре



10 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г моркови
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать морковь кубиками. Варить 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с 30 мл воды и маслом до получения мягкой консистенции. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.

Совет



Для смешивания используйте многофункциональный кухонный комбайн или ручной блендер.





Пюре из цукини



10 мин
подготовка

10 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г цукини
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть и почистить цукини. Нарезать их вдоль на четыре части, удалить семена и нарезать небольшими кубиками. Потушить 10 минут в пароварке (проверьте готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с маслом до получения мягкой консистенции. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.

Кулинарный совет



Так как в цукини много воды, в этот рецепт нет необходимости добавлять дополнительную воду. Порошок **Althéra**® или **Alfamino**® можно добавлять во все пюре.



Пюре из батата



10 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г батата
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать кубиками батат. Варить 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре. Смешать с помощью блендера с 30 мл воды и маслом до получения мягкой консистенции.
2. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.

Кулинарный совет



Это простое блюдо также можно приготовить с морковью, мускатной тыквой или другими видами тыквы.

Тыквенный суп



10 мин
подготовка

15 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г тыквы
- ▶ 90 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Кулинарный совет



Существует множество различных сортов тыквы. Пусть твой малыш их попробует!

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками тыкву. Варить 15 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с 90 мл воды и маслом до получения однородной консистенции. После охлаждения супа до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного супа.



Пюре из пастернака



10 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г пастернака
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra®** или **Alfamino®**



Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками пастернак. Варить 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверить готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с 30 мл воды и маслом до получения мягкой консистенции. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra®** или **Alfamino®** и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.



Суп из мускатной тыквы



10 мин
подготовка

15 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г мускатной тыквы
- ▶ 60 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками мускатную тыкву. Варить 15 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с 60 мл воды и маслом до получения мягкой консистенции. После охлаждения супа до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного супа.





Крем-суп из фенхеля



10 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г фенхеля
- ▶ 20 г моркови
- ▶ 90 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra®** или **Alfamino®**

Приготовление

1. Вымыть и нарезать маленькими кубиками фенхель. Почистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками морковь. Оба овоща варить 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа), затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с 90 мл воды и маслом до получения мягкой консистенции. Пропустить через мелкое сито, чтобы удалить волокна фенхеля.
3. После охлаждения крем-супа до температуры употребления добавить порошок **Althéra®** или **Alfamino®** и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного крем-супа.

Кулинарный совет



Это блюдо можно также трансформировать в пюре, используя немного меньше воды.

Гороховый крем-суп с ветчиной



20 мин
подготовка

15 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г свежего или быстрозамороженного гороха
- ▶ 10 г варёной ветчины (по возможности без нитритов)
- ▶ 30 мл минеральной или родниковой воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Потушить горох 15 минут, затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с 30 мл воды и пропустить через мелкое сито. Добавить ветчину и масло и ещё раз смешать. После охлаждения крем-супа добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**®. Перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного крем-супа.



Картофельное пюре со шпинатом и хеком



20 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г молодого шпината
- ▶ 50 г картофеля (розеваль)
- ▶ 10 г лука
- ▶ 20 г хека без костей
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ст. л. кокосового молока
- ▶ 2 × ½ ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить, нарезать маленькими кубиками картофель и варить не менее 10 минут. Примерно за 2 минуты до завершения варки добавить хек (проверьте готовность кончиком ножа).
2. Почистить и мелко нарезать лук. Обжарить на сковороде в половине чайной ложки масла. Добавить немного воды и дать ей выкипеть. Лук должен стать прозрачным.
3. Добавить к луку шпинат и варить 5 минут. Смешать с помощью блендера шпинат с 30 мл воды. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Размять картофель вилкой, раскрошить хек, добавить оставшееся масло и кокосовое молоко. Тщательно перемешать.
4. Блюдо из картофеля и хека смешать со шпинатом или положить отдельно. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.



Пюре из лука-порейя с треской



20 мин
подготовка

26 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г белого лука-порейя
- ▶ 50 г картофеля
- ▶ 10 г трески без костей
- ▶ 2 стебля шнитт-лука
- ▶ 100 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить, нарезать маленькими кубиками картофель и варить 10 минут (проверьте готовность кончиком ножа).
2. Нарезать лук-порей очень тонкими кольцами и обжарить в масле в течение 5 минут. Добавить 100 мл воды и продолжать варить на небольшом огне примерно 10 минут. Когда вода полностью выкипит, добавить треску и варить ещё примерно 1 минуту (проверьте готовность кончиком ножа).
3. Добавить к луку-порейю треску. Протереть картофель через мелкое сито или размять его в пюре с помощью картофелемялки. Смешать лук-порей, треску и картофель с мелко измельчённым шнитт-луком.
4. Дать пюре остыть. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.





Пюре из брокколи с киноа



10 мин
подготовка



20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г брокколи
- ▶ 50 г картофеля
- ▶ 5 г киноа (хорошо промытого)
- ▶ 5 г лимонной цедры
(необработанного лимона)
- ▶ 60 мл водопроводной воды
(кипячёной, охлаждённой) или
негазированной воды, подходящей
для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra®** или **Alfamino®**

Приготовление

1. Вымыть, очистить и нарезать кубиками картофель. Разделить брокколи на соцветия и промыть. Варить картофель и брокколи 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле.
2. Варить киноа (хорошо промытый) 15 минут в кастрюле с кипящей водой.
3. Смешать брокколи, масло, лимонную цедру, 60 мл воды и киноа с помощью блендера. Протереть картофель через мелкое сито или размять его в пюре с помощью картофелемялки.
4. Смешать все компоненты. Добавить порошок **Althéra®** или **Alfamino®** и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.





Пюре из цветной капусты



15 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г цветной капусты
- ▶ 50 г картофеля
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 щ кардамона
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками картофель. Разделить цветную капусту на соцветия и промыть. Варить цветную капусту и картофель 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле, затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера цветную капусту с маслом. Протереть картофель через мелкое сито или размять его в пюре с помощью картофелемялки. Оба пюре перемешать в однородное пюре из цветной капусты и добавить кардамон. Когда пюре остынет, добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.

Картофельное пюре с ветчиной



20 мин
подготовка

25 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г картофеля
- ▶ 10 г лука
- ▶ 10 г варёной ветчины (по возможности без нитритов)
- ▶ 60 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ ½ ч. л. рапсового масла
- ▶ 4 мл порошка **Althéra®** или **Alfamino®**

Приготовление

1. Вымыть, почистить, нарезать кубиками картофель и варить 20 минут (проверьте готовность кончиком ножа). Почистить и мелко нарезать лук.
2. Обжарить лук в небольшой кастрюле в половине чайной ложки масла. Добавить немного воды и дать ей выкипеть. Лук должен стать прозрачным.
3. Протереть картофель через мелкое сито (картофель не измельчать с помощью блендера). Смешать картофельное пюре с порезанной на мелкие кубики ветчиной, луком и 60 мл воды. Добавить порошок **Althéra®** или **Alfamino®** и тщательно перемешать.
4. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.





Куриное фрикасе



20 мин
подготовка

25 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 10 г куриного филе
- ▶ 5 г длиннозёрного риса (хорошо промытого)
- ▶ 80 г моркови
- ▶ 20 г белого лука-порея
- ▶ 60 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Варить рис в кастрюле в течение 20 минут и слить жидкость. Нарезать лук-порей небольшими кольцами и вымыть. Вымыть, почистить и нарезать кубиками морковь.
2. Потушить лук-порей и морковь в течение 25 минут. Примерно за 5 минут до завершения тушения добавить курицу (проверьте готовность кончиком ножа).
3. Сделать мягкое по консистенции пюре из курицы, лука-порея, моркови, масла и риса, добавив 60 мл воды. Дать остыть, добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
4. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного фрикасе.



Овощное пюре с кускусом



20 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года

Ингредиенты

- ▶ 50 г моркови
- ▶ 50 г цукини
- ▶ 10 г лука
- ▶ 5 г кускуса (хорошо промытого)
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 1 ч. л. изюма кишмиш
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®
- ▶ **XX ТМИНОМ**

Wie viel Kreuzkümmel?
Richtiges Wort verwendet ?

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками морковь и цукини. Почистить и мелко нарезать лук. Варить морковь и лук 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле.
2. Через 5 минут добавить цукини и кишмиш. Когда овощи будут готовы, смешать их с маслом и тмином с помощью блендера. Добавить кускус и дать 5 минут настояться.
3. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного пюре.





Макароньки-звёздочки с томатным соусом и ветчиной



15 мин
подготовка

15 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 10 г макарон в виде звёздочек или букв
- ▶ 10 г варёной ветчины (по возможности без нитритов)
- ▶ 10 г лука
- ▶ 100 г помидор
- ▶ 100 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Варить макароны в кастрюле с кипящей водой в течение 10 минут (макароны должны быть мягкими). Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками помидоры. Почистить и мелко нарезать лук. Поджарить примерно 2 минуты в масле в небольшой кастрюле.
2. Добавить 100 мл воды и продолжать готовить, пока вода полностью не выкипит, а лук не станет очень мягким. Добавить кусочки помидора и нарезанную на мелкие кубики ветчину и варить ещё 2 минуты.
3. Дать соусу остыть, добавить порошок **Althéra**®- или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Добавить макароны. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.



Банановое пюре с ванилью



10 мин
подготовка

5 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г банана
- ▶ Семена стручка ванили
- ▶ 2 капли лимонного сока
- ▶ 1 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Размять банан вилкой и потушить 5 минут в маленькой кастрюле с лимонным соком или подогреть 2 минуты в микроволновой печи с лимонным соком в накрытой миске.
2. Смешать с помощью блендера с семенами ванили до получения мягкой консистенции. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Подавать ребёнку в тёплом или холодном виде.





Персиковое пюре



10 мин
подготовка

2 мин
готовка

Время года 

Ингредиенты

- ▶ 100 г персика
- ▶ 1 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать кусочками персик. Готовить в течение 2 минут в микроволновой печи в миске с крышкой или на очень слабом огне в маленькой кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа).
2. Смешать с помощью блендера до получения мягкой консистенции. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Подавать ребёнку в тёплом или холодном виде.



Кулинарный совет

Это блюдо можно также приготовить из нектаринов.





Яблочное пюре



10 мин
подготовка

10 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г яблока
- ▶ 1 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками яблоко. Варить 10 минут в небольшом количестве воды в кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа).
2. Смешать с помощью блендера до получения мягкой консистенции. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Подавать ребёнку в тёплом или холодном виде.





Грушевый крем



10 мин
подготовка

3 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г груши
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 1 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками грушу. Готовить в течение 3 минут в микроволновой печи в миске с крышкой или на очень слабом огне в маленькой кастрюле (проверьте готовность кончиком ножа).
2. Смешать с помощью блендера с 30 мл воды до получения мягкой консистенции. После охлаждения крема до температуры употребления добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать.
3. Подавать ребёнку грушевый крем в тёплом или холодном виде.





Клубничный десерт



5 мин
подготовка

0 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г клубники
- ▶ 4 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Вымыть клубнику, измельчить её с помощью блендера и затем пропустить через мелкое сито.
2. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Десерт для малыша готов.





Яблочно-малиновое пюре



10 мин
подготовка

10 мин
готовка

Время года  

Ингредиенты

- ▶ 90 г яблока
- ▶ 2–3 ягоды малины
- ▶ 1 мл порошка **Althéra®** или **Alfamino®**

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками яблоко. Варить 10 минут в небольшом количестве воды в кастрюле. За 2 минуты до окончания варки добавить малину или готовить её в миске с крышкой в микроволновой печи 3–4 минуты (проверьте готовность кончиком ножа).
2. Смешать с помощью блендера до получения мягкой консистенции, затем пропустить пюре через мелкое сито, чтобы удалить семена малины.
3. После охлаждения пюре до температуры употребления добавить порошок **Althéra®** или **Alfamino®** и тщательно перемешать. Подавать ребёнку в тёплом или холодном виде.

Кулинарный совет 

Яблоко можно заменить грушей.

Манго-банановый смузи



10 мин
подготовка

0 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 30 г банана
- ▶ 100 г манго
- ▶ 60 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 2 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Порезать фрукты на кусочки и смешать с водой с помощью блендера.
2. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Смузи для твоего малыша готов.



Кулинарный совет



Добавь немного семян стручка ванили





Летнее фруктовое пюре



10 мин
подготовка

3 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 50 г нектарина
- ▶ 50 г абрикоса
- ▶ 4 ягоды малины
- ▶ 2 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Пропустить малину через мелкое сито. Нарезать нектарин и абрикос мелкими кубиками, положить в кастрюлю с малиновым пюре и нагревать на очень слабом огне в течение 2–3 минут.
2. Дать фруктам остыть. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Подавать в тёплом или холодном виде.



Кулинарный совет



Добавь немного семян стручка ванили



Десерт из ананаса и риса



10 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 80 г свежего ананаса
- ▶ 10 г круглозёрного риса (хорошо промытого)
- ▶ Семена ½ стручка ванили
- ▶ 90 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания младенцев
- ▶ 3 мл порошка **Althéra**® или **Alfamino**®

Приготовление

1. Варить рис в кастрюле в течение 20 минут. Почистить ананас, нарезать кубиками и варить 5 минут на небольшом огне.
2. Слить жидкость из риса. Добавить семена ванили, ананас и воду и перемешать.
3. Добавить порошок **Althéra**® или **Alfamino**® и тщательно перемешать. Подавать в тёплом или холодном виде.

Кулинарный совет



Замени ананас яблоком или грушей.





Полезно знать: ?!

Althéra® и Alfamino® можно по-прежнему использовать в качестве дополнения к рациону твоего малыша в возрасте от 1 года.



Рецепты для детей

ОТ 1 ГОДА

Несладкие блюда



Рататуй с булгуром



20 мин
подготовка

18 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 80 г цукини
- ▶ 50 г баклажана
- ▶ 10 г лука
- ▶ 30 г красного болгарского перца
- ▶ 1 помидор
- ▶ 5 г булгура (хорошо промытого)
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 130 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Варить булгур в кастрюле в течение 10 минут и затем слить жидкость. Вымыть овощи и нарезать кубиками болгарский перец. Почистить и нарезать кубиками цукини и баклажан. Почистить и нарезать лук.
2. Потушить в масле лук и болгарский перец 3 минуты. Добавить 100 мл воды, цукини, баклажаны, помидор и готовить 5 минут, помешивая, пока овощи не станут мягкими.
3. Смешать с помощью блендера с 30 мл воды и булгуром. Добавить 3 мл порошка **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.





Картофельное пюре с шампиньонами



20 мин
подготовка

25 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 100 г картофеля
- ▶ 2 шампиньона
- ▶ 1 щ тимьяна
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть, почистить, нарезать кубиками картофель и варить 15 минут. Почистить шампиньоны, мелко нарезать и тушить в дополнительной кастрюле 10 минут.
2. Смешать с помощью блендера шампиньоны с маслом и тимьяном. Добавить размятый вилкой до состояния пюре картофель. Смешать, дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.

Кулинарный совет



Замени тимьян петрушкой и добавь немного чеснока.



Крем-суп из спаржи с КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ



20 мин
подготовка

15 мин
готовка

Время года 

Ингредиенты

- ▶ 100 г свежей зелёной спаржи
- ▶ 30 г картофеля
- ▶ 1 ст. л. кокосового молока
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать кусочками спаржу. Вымыть, почистить и нарезать кубиками картофель. Варить 15 минут в небольшом количестве воды в кастрюле, затем приготовить пюре.
2. Смешать с помощью блендера с кокосовым молоком и маслом. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.





Салат из макарон с помидорами и базиликом



10 мин
подготовка

10 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 10 g маленьких макарон
- ▶ 1 лист базилика
- ▶ 1 помидор
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 1 ч. л. мёда
- ▶ 1 ч. л. томатной пасты без горки
- ▶ 1 ст. л. водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Варить макароны в течение 10 минут и затем слить жидкость.
2. Вымыть и почистить помидоры, удалить из них семена и затем нарезать кубиками.
3. Смешать воду, томатную пасту, порошок **Alfamino® Junior**, мёд и масло. Добавить кубики помидора, макароны и мелко измельчённый базилик. Салат из макарон для твоего малыша готов.



Кремообразный суп-гаспачо



10 мин
подготовка

5 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 2 помидора
- ▶ 10 г красного болгарского перца
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 1 ч. л. мёда
- ▶ 2 ст. л. водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть болгарский перец, нарезать мелкими кубиками и варить в небольшой кастрюле с 2 ст. л. воды на очень слабом огне.
2. Вымыть и почистить помидоры, удалить из них семена и затем нарезать кубиками. Смешать их с помощью блендера с болгарским перцем, маслом, чёрным перцем и мёдом. Добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Проверь температуру гаспачо перед его подачей ребёнку.



Зимний суп-пагу



20 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 50 г моркови
- ▶ 50 г лука-порей
- ▶ 50 г картофеля
- ▶ 10 г лука
- ▶ 120 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кусочками овощи. Варить 20 минут в небольшом количестве воды в кастрюле.
2. Смешать с помощью блендера с 120 мл воды и маслом. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного супа-пагу.

Кулинарный совет



Добавь в суп-пагу немного сушёного тимьяна.



Свиное филе с капустой кале



10 мин
подготовка

23 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 20 г свиного филе
- ▶ 150 г капусты кале (выбирай нежные листья)
- ▶ 80 г картофеля
- ▶ 10 г лука
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 щ тимьяна
- ▶ 1 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Почистить и нарезать мелкими кубиками лук. Вымыть, мелко нарезать и варить 3 минуты капусту. Вымыть, почистить и нарезать кубиками картофель. Отдельно по 20 минут потушить лук, капусту и кубики картофеля. Нарезать свиное филе на мелкие кусочки и также отдельно потушить примерно 5 минут (проверить готовность кончиком ножа).
2. Смешать капусту, лук, тимьян и свиное филе. Добавить размятый вилкой картофель и масло. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Проверь температуру блюда перед его подачей ребёнку.

Кулинарный совет



Добавь небольшой кусочек яблока, чтобы подчеркнуть сладкий и пряный аромат. Подбирай количество овощей в зависимости от аппетита ребёнка.





Куриный тажин с овощами



20 мин
подготовка

25 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 80 г картофеля
- ▶ 50 г цукини
- ▶ 10 г лука
- ▶ 20 г курицы
- ▶ 20 г красного болгарского перца
- ▶ 1 ч. л. томатной пасты без горки
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 щ корицы
- ▶ Немного чеснока
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть овощи, почистить и нарезать маленькими кубиками морковь и цукини. Почистить и нарезать кубиками лук. Варить морковь, лук и болгарский перец 25 минут в небольшом количестве воды в кастрюле.
2. Через 5 минут варки добавить цукини и примерно за 5 минут до конца приготовления курицу (проверьте готовность).
3. Когда овощи будут готовы, смешать $\frac{1}{2}$ из них с помощью блендера с корицей, курицей, томатной пастой и маслом. Добавить остальные овощи. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать.
4. Проверь температуру тажина перед его подачей ребёнку.

Кулинарный совет



Замени корицу тмином.



Тушёная индейка



20 мин
подготовка

22 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 20 г варёной индейки
- ▶ 1 помидор
- ▶ 130 г цукини
- ▶ 10 г лука
- ▶ 50 г красного болгарского перца
- ▶ 5 г мелкой манки
- ▶ 1 ч. л. оливкового масла
- ▶ ½ ч. л. мёда
- ▶ 2 щ тимьяна
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Почистить и мелко нарезать лук. Вымыть, почистить и нарезать кубиками помидор и цукини. Также вымыть и нарезать кубиками болгарский перец.
2. Поместить всё с маслом в небольшую кастрюлю и варить под крышкой на слабом огне 20 минут. По мере необходимости добавить во время приготовления немного воды.
3. Добавить индейку, манку, мёд и тимьян и готовить ещё 2 минуты.
4. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.

Кулинарный совет



Тимьян можно заменить базиликом.
Подбирай количество овощей в зависимости от аппетита ребёнка.

Запеканка из кабачков с розмарином и ветчиной



20 мин
подготовка

20 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 150 г цукини
- ▶ 20 г варёной ветчины (по возможности без нитритов)
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 1 щ розмарина
- ▶ 1 ч. л. кукурузного крахмала
- ▶ 120 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Нарезать ветчину. Вымыть цукини и нарезать его на тонкие дольки. Варить 10 минут в небольшом количестве воды в кастрюле. Выложить цукини и ветчину поочередно в жаропрочное блюдо.
2. Для приготовления соуса бешамель смешать 120 мл воды, крахмал, мелко измельчённый розмарин и масло в небольшой кастрюле и оставить до загустения. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Вылить на запеканку и поместить в предварительно разогретую духовку (180 °С, верхний и нижний нагрев) примерно на 2 минуты.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.

Кулинарный совет



Соус бешамель можно также приготовить на кокосовом молоке.





Пюре из чечевицы с морковью и киноа



20 мин
подготовка

15 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 50 г моркови
- ▶ 50 г красной чечевицы (хорошо промытой)
- ▶ 20 г лука
- ▶ 5 г киноа (хорошо промытого)
- ▶ 3 свежих листика петрушки
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 90 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 1 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать морковь кубиками. Почистить и мелко нарезать лук. Варить чечевицу, кубики моркови, киноа и лук в кастрюле с водой в течение 15 минут.
2. Слить жидкость и смешать с 90 мл воды, маслом и измельчённой петрушкой. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать.
3. Перед кормлением ребёнка необходимо проверить температуру приготовленного блюда.



Оладушки из ветчины с морковными палочками



15 мин
подготовка

17 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 20 г варёной ветчины (по возможности без нитритов)
- ▶ 120 г моркови
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 2 ст. л. кокосового молока
- ▶ 1 ч. л. кукурузного крахмала
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Кулинарный совет



Вместо моркови для палочек можно использовать батат. Добавь в соус немного карри, чтобы познакомить своего малыша с новыми вкусами.

Приготовление

1. Сделать из ветчины пюре и сформировать оладушки.
2. Вымыть, почистить и нарезать морковь тонкими полосочками. Потушить на слабом огне в сковороде с маслом 15 минут (проверьте готовность кончиком ножа).
3. Смешать кокосовое молоко и кукурузный крахмал в небольшой кастрюле и дать соусу загустеть в течение 2 минут. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать.
4. Выложить блюдо на тарелку. Проверь температуру блюда перед его подачей ребёнку. Пусть твой ребёнок возьмёт палочки пальцами.



Банановый крем с какао



5 мин
подготовка

0 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 1 спелый банан
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 1 ч. л. несладкого какао-порошка
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Почистить банан, раздавить его вилкой и смешать с 30 мл воды, рапсовым маслом и какао.
2. Добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Теперь твой малыш может насладиться домашним кремом.

Кулинарный совет



К банану можно добавить немного яблока или груши, чтобы разнообразить вкус.



Ванильный пудинг



70 мин
подготовка



1 мин
готовка

Время года

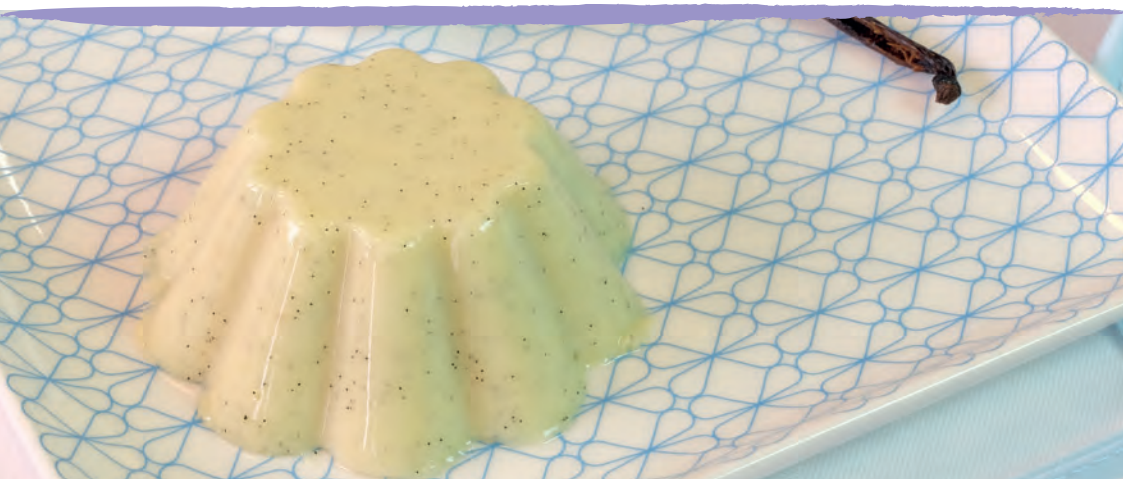
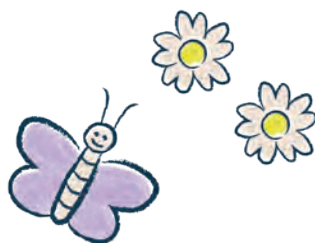


Ингредиенты

- ▶ Семена ½ стручка ванили
- ▶ 0,5 г агар-агара
- ▶ 10 г сахарной пудры
- ▶ 1 яичный желток (очень свежий)
- ▶ 1 ч. л. крахмала без горки
- ▶ 1 ч. л. рапсового масла
- ▶ 120 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 1 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Смешать в небольшой кастрюле сахар, семена ванили, масло, агар-агар и довести до кипения в течение 1 минуты.
2. Добавить желток и тщательно взбить. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Разлить по 2 формочкам и поставить в холодильник минимум на 1 час.
3. Опрокинуть пудинг на блюдо и подать ребёнку.



Яблочные тортики



20 мин
подготовка

13 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 1 яблоко
- ▶ 1 яйцо
- ▶ 10 г сахарной пудры
- ▶ 15 г муки
- ▶ Семена $\frac{1}{4}$ стручка ванили
- ▶ 30 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 4 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать дольками яблоко. Выложить в миску и добавить воду. Готовить в микроволновой печи в течение 3 минут. Дать остыть.
2. Смазать маслом 2 формочки. Взбить яйцо с сахаром, пока оно не побелеет. Затем добавить муку.
3. Разогреть духовку до 180 °С. Разложить яблоки в 2 формочки, полить сверху тестом и запекать тортики в духовке 10 минут.
4. Растворить порошок **Alfamino® Junior** в яблочной воде и добавить семена ванили.
5. Пропитать тортики этой смесью. Достать тортики из формочек и полить остатками ванильной смеси. Подавай малышу яблочный тортик остывшим.





Плавающий остров



80 мин
подготовка

4 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 1 яйцо (очень свежее)
- ▶ 15 г сахара
- ▶ 10 г кукурузного крахмала
- ▶ Семена ¼ стручка ванили
- ▶ 120 мл водопроводной воды (кипячёной, охлаждённой) или негазированной воды, подходящей для питания детей раннего возраста
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Отделить белок от желтка. Взбить желток с 10 г сахара, добавить крахмал, семена ванили и воду. Тщательно перемешать. Дать смеси загустеть в небольшой кастрюле на среднем огне в течение 2–3 минут. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Оставить охладиться в холодильнике на 1 час.
2. Взбить белок с оставшимися 5 г сахара до густоты. Нагреть немного воды в кастрюле и, используя столовую ложку, порциями выложить взбитый белок. Готовить по 20–30 секунд с обеих сторон и вынуть шумовкой. Положи этот плавающий остров на пудинг и подай своему малышу.

Кулинарный совет



Ваниль можно заменить какао.

Десерт в стиле тирамису с красными фруктами



20 мин
подготовка

5 мин
готовка

Время года



Ингредиенты

- ▶ 10 г крахмала
- ▶ 2 бисквитные палочки
- ▶ 1 яйцо (очень свежее)
- ▶ 80 г кокосового молока
- ▶ 50 г малины
- ▶ 50 г клубники
- ▶ 10 г сахара
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Размешать крахмал в кокосовом молоке до однородности. Добавить сахар и довести до кипения в кастрюле, пока крем не загустеет.
2. Снять с плиты. Добавить желток и тщательно взбить. Дать остыть, добавить порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Взбить белок под воздействием тепла и осторожно добавить.
3. Вымыть ягоды и раздавить вилкой.
4. Выложить слоями фруктовое пюре, крем из кокосового молока и бисквитные палочки. До подачи ребёнку хранить в холодильнике.

Кулинарный совет



Выбирай ягоды в зависимости от времени года. Зимой можно использовать экзотические фрукты.





Фруктовый салат на пару



10 мин
подготовка

3 мин
готовка

Время года



- ▶ ½ груши
- ▶ ¼ яблока
- ▶ ¼ банана
- ▶ 1 ч. л. апельсиновой цедры (необработанного апельсина)
- ▶ 3 мл порошка **Alfamino® Junior**

Приготовление

1. Вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками фрукты. Выложить в миску и готовить в течение 3 минут в микроволновой печи или на очень слабом огне в маленькой кастрюле.
2. Дать остыть, добавить апельсиновую цедру и порошок **Alfamino® Junior** и тщательно перемешать. Подавай малышу салат в тёплом или холодном виде.



Кулинарный совет



Апельсиновую цедру можно заменить двумя щепотками корицы.



С более подробной информацией об аллергии на коровье молоко можно ознакомиться на нашем сайте: www.kuhmilchallenge.info



Наша команда консультантов будет рада ответить на любые вопросы об аллергии на коровье молоко.

☎ Телефон для справок (бесплатно): 0800 6647237
(пн. – чт. с 09:00 до 17:00 / пт. 09:00 до 15:00)

🌐 Эл. почта: info@pediatric-healthcare.de

Russische URL + Adresse?

Важное примечание: Даже при наличии у детей аллергии на коровье молоко матерям следует кормить их грудью. Для этого необходимо получить квалифицированную консультацию по питанию, чтобы исключить из рациона матери любой источник белка коровьего молока. При использовании специального прикорма следует принимать во внимание инструкцию по его применению, указанную на этикетке. Некипяченая вода, нестерилизованные бутылочки, неправильное разбавление, ненадлежащее хранение, приготовление и кормление могут привести к болезням у ребёнка. Применять под наблюдением врача.

Althéra®, Alfamino® и Alfamino® Junior — продукты питания для специальных медицинских целей (сбалансированные диеты). Они подходят для регулирования питания при аллергии на коровье молоко. Althéra® и Alfamino® подходят в качестве единственного источника питания для младенцев с самого рождения. Alfamino® Junior — в качестве единственного источника питания для детей от 1 года. Противопоказания: Althéra®, Alfamino® и Alfamino® Junior не подходят при галактоземии и глюкозо-галактозной мальабсорбции.

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

