

VOTRE GUIDE DE LA DIVERSIFICATION

AVEC SES
RECETTES

Dès
6 mois



AVEC

Nutramigen
PURAMINO™

MeadJohnson
Nutrition™



METTRE DU GOÛT EN TOUTE SÉCURITÉ DANS L'ASSIETTE DE VOTRE ENFANT

Votre bébé grandit. Le temps de la découverte de nouveaux aliments est venu grâce à la diversification alimentaire progressive. Cette étape représente un moment de partage exceptionnel avec votre bébé. La diversification d'un bébé allergique aux protéines du lait de vache auquel une formule **Nutramigen® PURAMINO®** a été prescrite va se faire pas à pas, **en évitant les aliments** provoquant des allergies chez votre bébé et sur les conseils de votre médecin.

Votre médecin vous indiquera les aliments conseillés pour votre enfant APLV.

Cette brochure a été élaborée afin de vous fournir des **recettes simples** vous permettant de faire découvrir de nouvelles saveurs à votre bébé, et jeune enfant, en toute sécurité.

Ainsi, la farine de blé a été remplacée par de la farine de maïs, et l'œuf par du substitut d'œuf. Cependant si votre bébé n'est pas allergique à ces aliments, en accord avec votre médecin, vous pouvez les utiliser dans vos préparations et ainsi les introduire naturellement dans son alimentation.

Ce livret de recettes suit l'évolution de l'âge de votre enfant. Ainsi, les recettes permettent d'adapter les textures et de l'habituer petit à petit aux textures moins lisses et aux petits morceaux.

Vous trouverez d'autres idées de recettes sur le site www.nutramigen2.fr

Bonnes découvertes avec votre enfant !

Nelly LELLU

Diététicienne nutritionniste spécialisée en pédiatrie

Grâce au site

www.allergieaulaitdevache.fr

vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur l'APLV,
comment réagir et comment organiser la vie quotidienne autour de votre enfant.

Je suis également à votre disposition sur le site

www.nutramigen2.fr

pour répondre à toutes vos questions d'ordre nutritionnels.



Ces recettes sont destinées à l'enfant à qui Nutramigen® PURAMINO® a été prescrit et ne sont pas destinées à toute la famille.

ALIMENTS CONSEILLÉS, ALIMENTS DÉCONSEILLÉS :

VOTRE LISTE MÉMO

Savoir quels aliments vous pouvez donner à votre enfant vous semble être un casse-tête ?
Notre diététicienne-nutritionniste a conçu pour vous cette liste d'aliments autorisés et déconseillés.

En un coup d'œil, vous saurez ce qui pourra régaler votre bout de chou.

De quoi vous simplifier la vie au quotidien !



FAMILLE D'ALIMENTS		
Lait et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> Lait maternel (sauf si l'allaitement ne peut être poursuivi sur conseil médical) Formule à base d'acides aminés telle que Nutramigen* PURAMINO* (en cas d'APLV sévère, sur prescription et sous contrôle médical) 	<ul style="list-style-type: none"> Lait pour nourrisson ou de suite classique ou hypoallergénique (HA), lait Lait de vache sous toutes ses formes Tous les desserts à base de lait Yaourts, fromages blancs, petits suisses Tous les fromages Hydrats de protéines (sur avis médical)
Viande	<ul style="list-style-type: none"> Volaille, porc, agneau, lapin, cheval, cuits sans matières grasses Boeuf, veau, génisse (sauf si allergie associée) Petits pots / assiettes / coupelles pour bébés de viande et légumes sans lait et dérivés (sans boeuf et sans veau si allergie associée) 	<ul style="list-style-type: none"> Viandes cuisinées en sauce Petits pots / assiettes / coupelles de viande pour bébés avec du lait
Charcuterie	<ul style="list-style-type: none"> Jambon 	<ul style="list-style-type: none"> Toutes les autres charcuteries
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> Tous, cuits sans matières grasses (sauf si allergie associée) Petits pots de poisson et légumes sans lait (sauf si allergie associée) 	<ul style="list-style-type: none"> Poissons fumés, en conserve Petits pots / assiettes / coupelles de poisson pour bébés avec du lait
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> Oeufs cuits sans matières grasses (sauf si allergie associée) 	
Féculeux et céréales	<ul style="list-style-type: none"> Céréales infantiles sans lait ni soja Semoule, tapioca, riz, Maïzena, farine (sauf si allergie associée) Pâtes sans oeufs ni lait Pain ordinaire Pomme de terre Purées instantanées sans lait 	<ul style="list-style-type: none"> Céréales infantiles avec lait ou soja Céréales complètes Toutes les autres pâtes Pain au lait, brioche, viennoiseries, pâtisseries du commerce, pain de mie Toutes les autres purées
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> Tous les légumes frais, surgelés, en conserve au naturel Petits pots / assiettes / coupelles pour bébés 	<ul style="list-style-type: none"> Soja Préparations de légumes du commerce Petits pots pour bébés de légumes avec du lait
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> Tous les fruits frais ou secs, en compote « maison » ou au sirop Petits pots / assiettes / coupelles pour bébés Jus de fruits frais ou jus de fruits pour bébés, 100% pur fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits oléagineux (noisettes, noix, amandes...) Autres petits pots de fruits ou compotes avec du lait
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> Huiles autorisées (en accord avec votre médecin) Margarines sans lait 	<ul style="list-style-type: none"> Beurre, crème fraîche Toutes les autres margarines avec lait
Produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> Sucres blanc, roux, miel, confiture, gelée Sorbets et meringue « maison » Cacao pur, chocolat noir à cuire et à croquer Bonbons et sucettes acidulés Boudoirs sans lait 	<ul style="list-style-type: none"> Entremets, glaces Poudres chocolatées Chocolat au lait et chocolat blanc Nougat, dragées et autres bonbons Autres biscuits
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> Eaux minérales, eau du robinet bouillie puis refroidie, infusions, sirops de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Boissons lactées, poudres pour boissons instantanées
Divers	<ul style="list-style-type: none"> Sel, condiments purs, herbes séchées 	<ul style="list-style-type: none"> Sauces et potages du commerce

Votre médecin est la meilleure source d'information concernant la diversification alimentaire progressive de votre enfant. Demandez-lui conseil.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Pendant la diversification alimentaire progressive de votre bébé, faites-lui découvrir de nombreuses saveurs en commençant par les fruits et légumes de saison.

6-12 mois		 hiver	 printemps	 été	 automne
Légumes	Carotte, Céleri Cœur artichauts, Blancs de poireaux Navet, Brocolis, Chou vert, Chou fleur Choux de Bruxelles, Endives	Pointe d'asperge, Fenouil Laitue, Oignons et radis (plus de 18 mois), Blettes	Epinards, Courgette, Aubergine, Tomate, Poivron, Concombre	Betterave rouge, Potiron, Patate douce, Champignons (plus de 18 mois), Maïs	
Fruits	Poires, Banane, Pomme, Fruits exotiques (plus de 18 mois), Orange, Kiwi, Clémentine	Cerise sans noyaux, Fraise tamisée, Framboise tamisée, Rhubarbe	Pêche, Prune, Abricots, Melon, Pastèque sans pépins, Groseille (plus de 18 mois)	Prune, Pomme, Poire, Raisin sans pépins, Figs	

12 mois et plus		 hiver	 printemps	 été	 automne
Légumes	Carotte, Céleri, Cœur artichaut, Blanc de poireau, Navet	Pointe d'asperge, Fenouil Petits pois	Epinards, Courgette Aubergine, Haricots verts extra fins	Betterave rouge, Potiron, Patate douce	
Fruits	Poire, Banane, Pomme	Cerise sans noyaux Fraise tamisée, Framboise, tamisée	Pêche, Prune, Abricot Melon, Pastèque, sans pépins	Prune, Pomme, Poire, Raisin, sans pépins	

Les périodes indiquées peuvent varier légèrement en fonction des régions.
Les quantités et le choix des légumes sont à adapter selon l'âge du bébé, et sur conseil médical.

OBSERVEZ BIEN LES RÉACTIONS DE VOTRE BÉBÉ À CHAQUE INTRODUCTION DE NOUVEL ALIMENT.

Rappel des quantités conseillées de viande ou poisson par âge, par jour.

8-12 mois	12 mois	24 mois	4-5 ans
20 g	30 g	30 g	50 g

L'ALLERGIE AUX PROTÉINES DE LAIT DE VACHE (APLV)

FAISONS LE POINT

✓ L'APLV en quelques mots

L'APLV est une **réaction allergique aux protéines lactées d'origine bovine**. Parmi les protéines que contient le lait de vache, ce sont la plupart du temps **les caséines** et la **β -lactoglobuline** qui sont mises en cause. L'allergie apparaît en général **avant l'âge de 6 mois**, pendant les premières semaines suivant l'introduction du lait de vache. Si son diagnostic n'est pas toujours immédiat, les principaux signes cliniques sont caractéristiques (troubles digestifs, cutanés et/ ou respiratoires)⁽¹⁾ et la modification de l'alimentation par son médecin de votre bébé permettra une **amélioration très rapide**.

✓ L'APLV : Une prise en charge simple

La prise en charge de l'APLV repose sur **une exclusion complète de l'alimentation de toutes les protéines lactées bovines**. Lorsqu'une allergie **sévère** aux protéines de lait de vache ou une allergie alimentaire multiple a été diagnostiquée, la prise en charge diététique est nécessaire, sous contrôle médical, avec un régime alimentaire adapté et avec un substitut du lait pour nourrisson sans protéines entières ou hydrolysées, c'est-à-dire apportant les protéines sous forme d'acides aminés. Les formules à base d'acides aminés ne contiennent pas de lait de vache et ne déclenchent donc aucune réaction.

✓ Votre médecin a prescrit Nutramigen® PURAMINO® à votre enfant

Nutramigen® PURAMINO® est une formule à base d'acides aminés qui répond aux besoins nutritionnels de votre bébé, conformément à la réglementation. Cet aliment destiné à des fins médicales spéciales remplace le lait infantile ou les formules à base d'hydrolysats poussés de protéines dans l'alimentation de votre bébé.

Mead Johnson Nutrition a élaboré ce guide de la diversification, en collaboration avec Nelly Lellu, pour vous accompagner, vous et votre bébé, dans la découverte des richesses qu'offre l'alimentation tout en prenant en compte les contraintes de l'APLV.

Pour en savoir plus sur l'allergie sévère aux protéines du lait de vache, rendez-vous sur notre site internet

www.allergieaulaitdevache.fr

1. Rancé F. L'allergie aux protéines du lait de vache : facteurs prédictifs de tolérance. Pédiatrie Pratique 2004; 156 : 1-5.

VOS RECETTES EN IMAGES

Voici une explication imagée du fonctionnement des recettes pour bien vous repérer.

Dans ces recettes, utiliser uniquement la mesurette fournie dans la boîte de

NUTRAMIGEN® PURAMINO®

1 mesurette arasée (4,5 g) pour 30 ml d'eau. Ne pas tasser la poudre dans la mesurette mais l'araser avec le dos d'un couteau propre et sec.

Utiliser un biberon propre pour reconstituer les quantités liquides demandées. Suivez bien les instructions présentes sur la boîte pour reconstituer la formule.



DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

De 1 à 3 :

Ceci vous permet d'évaluer la difficulté et donc le temps de préparation (1 étant le plus simple et 3 le plus complexe).

dès
6
mois

L'ÂGE DE BÉBÉ

À partir de 6 mois, 8 mois, 9 mois ou 12 mois : ceci vous permet de choisir une recette adaptée à l'âge de votre bébé.



CONVIENT AUX POLYALLERGIQUES

Recettes sans les 14 allergènes majeurs qui font l'objet d'une déclaration obligatoire sur les étiquetages : Fruits à coque, Céleri, Moutarde, Graines de sésame, Sulfites, Lupin, Mollusques, Gluten (blé), Crustacés, Œuf, Poisson, Arachide, Soja, Lait.

RÈGLEMENT (UE) N° 1169/2011 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (ANNEXE II).



DE NOMBREUSES AUTRES RECETTES sont également disponibles sur notre site internet

www.nutramigen2.fr

FLAN DE CAROTTES



LE CALCIUM DANS CETTE RECETTE

% de calcium apporté par 1 portion sur les 500 mg d'apports journaliers recommandés jusqu'à 3 ans.

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Des conseils nutritionnels simples pour la vie de tous les jours.

BOUILLIE À LA CRÈME DE MAÏS

dès
6
mois



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 1 portion

- ✓ 2 cuillères à café de **fécule de maïs** type Maïzena*
- ✓ 10 g de **sucre**
- ✓ 200 ml d'**eau**
- ✓ 6 mesurètes de **Nutramigen* PURAMINO***
- ✓ Quelques gouttes de **caramel liquide**

- Mélangez la Maïzena® avec l'eau.
- Portez ce mélange à ébullition tout en remuant.
- Laissez cuire pendant 3 minutes.
- Retirez du feu et laissez tiédir cette bouillie.
- Saupoudrez ce mélange avec les mesurètes de **Nutramigen* PURAMINO*** et le sucre puis ajouter le caramel.
- Mélangez bien le tout avec un fouet.
- Vous pouvez en option, rajouter quelques gouttes de caramel liquide.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« La fécule de maïs (amidon) est peu utilisée, c'est pourtant une bonne idée pour remplacer les céréales que vous cuisinez habituellement pour votre bébé et lui faire découvrir de nouvelles textures. »

dès
6
mois

PURÉE DE POMMES DE TERRE



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



15-20 min
en casserole
ou 10 min
à la cocotte

CALCIUM



PLAT

INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 1 portion

- ✓ 3 à 4 **pommes de terre** de la taille d'un œuf, en fonction de l'âge
- ✓ 1 cuillère à soupe de **margarine** sans lait
- ✓ 60 ml de **Nutramigen* PURAMINO*** si 3 pommes de terre
- ✓ 90 ml de **Nutramigen* PURAMINO*** si 4 pommes de terre

- Épluchez et coupez 3 pommes de terre en quarts et faites les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15-20 minutes.
- Une fois cuites, mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez 60 ml de **Nutramigen* PURAMINO*** reconstitué (2 mesures pour 60 ml d'eau).
- Écrasez les pommes de terre afin d'obtenir une texture lisse pour le jeune bébé et adaptez la texture en fonction de son âge pour l'habituer progressivement aux morceaux.
- Ajoutez 1 cuillerée de margarine sans lait.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« La pomme de terre est un féculent sans gluten. Vous pouvez l'introduire dès le tout début de la diversification alimentaire, notamment comme liant dans les purées de légumes. »

PURÉE DE PATATE DOUCE AU LAIT DE COCO

dès
6
mois



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 1 portion

- ✓ 300 g de **patate douce** (2 pièces en moyenne)
- ✓ 1 cuillère à soupe de **lait de coco**
- ✓ 5 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***

- Épluchez les patates douces et coupez-les en petits morceaux.
- Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante.
- Gardez l'eau de cuisson.
- Récupérez les légumes avec une écumoire et mettez-les dans le robot mixeur avec les mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Ajoutez un peu d'eau de cuisson au fur-et-à-mesure selon la consistance que vous souhaitez pour votre purée.
- Faites un puit et ajoutez le lait de coco.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Bébé veut une peau douce et rosée ? Cette purée est donc de bon conseil car la patate douce est riche en bêta-carotènes. »

PLAT

dès
8
mois

FLAN DE CAROTTES



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



PLAT

INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 2 portions

- ✓ 150 g de **carottes**
- ✓ 1 grosse **échalote**
- ✓ 4 mesurètes de **Nutramigen* PURAMINO***
- ✓ 20 g de **substitut d'œuf** (en magasin diététique)
- ✓ 125 g ml d'**eau**
2 cuillères à café de **persil** hâché
- ✓ **Sel**
- ✓ **Margarine** sans lait

- Épluchez et hachez l'échalote et râpez les carottes.
- Mettre le tout dans une poêle avec un peu de margarine pendant 10 minutes à feu doux pour ramollir les carottes.
- Mélangez le substitut d'œuf, le persil hâché, l'échalote hâchée, 125 ml d'eau et les 4 mesurètes de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Ajoutez les carottes râpées à ce mélange. Répartissez dans 2 ramequins enduits de margarine sans lait.
- Mettez au four à 180°C (th.6) pendant 40 min.

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Le substitut d'œuf vous permettra de lier vos plats tout en étant sans danger pour votre enfant. À base d'amidon de pomme de terre ou de maïs et d'épaississant, vous pouvez l'utiliser dans vos recettes comme un œuf ! Les herbes aromatiques donnent du goût aux plats et remplacent le sel, non recommandé chez les jeunes enfants. »

PURÉE DE COURGETTES ET BASILIC, QUINOA AU NATUREL

dès
12
mois



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 1 portion

- ✓ 2 cuillères à soupe de **Quinoa** cuit
- ✓ 2 petites **courgettes**
- ✓ 1 feuille de **basilic**
- ✓ 5 mesurètes de **Nutramigen* PURAMINO***

- Coupez les courgettes en petits morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée avec la feuille de basilic durant 15 minutes.
- Egouttez-les et passez-les au robot mixeur avec les mesurètes de **Nutramigen* PURAMINO***, sans rajouter d'eau.
- Incorporez le quinoa et mixez une nouvelle fois.
- Servez bien chaud.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Faites bien attention en lisant l'étiquette et la liste d'ingrédients des sachets de quinoa ou de riz précuit. Il y a parfois des mélanges avec du blé qui n'apparaissent pas de façon évidente, et qui ne sont pas adaptés à votre enfant polyallergique. »

PLAT

dès
12
mois

RISOTTO



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



PLAT

INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 2 portions

- ✓ 1-2 cuillères d'**huile** autorisée
- ✓ 1/2 **oignon** coupé en petits morceaux
- ✓ 1 cuillère à café d'**estragon** coupé finement
- ✓ 100 g de **riz** pour Risotto (riz rond)
- ✓ 300 ml de **Nutramigen* PURAMINO*** (9 mesurette dans 270 ml d'eau)

- Faites chauffer l'huile dans une casserole et revenir l'oignon.
- Ajoutez le riz. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
- Ajoutez l'estragon.
- Ajoutez les 300 ml de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Couvrez la casserole et laissez mijoter 25 à 30 minutes en remuant régulièrement.
- Servez chaud ou froid.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Le risotto est un très bon compromis pour faire découvrir le riz à bébé car il est plus fondant et moins sec que le riz ordinaire. Pour un repas complet, vous pouvez ajouter des légumes à cette préparation. »

BLANQUETTE DE VOLAILLE

dès
12
mois



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 2 portions

- ✓ 60 g d'**escalope de poulet** ou de **dinde** à adapter selon l'âge de votre enfant
- ✓ 150 g de **carottes**
- ✓ 150 g de **pommes de terre**
- ✓ 2 blancs de **poireaux**
- ✓ 500 ml d'**eau**
- ✓ 20 g de **fécule de maïs** type Maïzena® (2 cuillères à soupe rases)
- ✓ 7 mesures de **Nutramigen* PURAMINO***
- ✓ 2 cuillères à soupe d'**huile** autorisée

- Lavez et épluchez les légumes.
- Coupez les pommes de terre en morceaux, les blancs de poireaux et les carottes en rondelles.
- Dans un autocuiseur, versez l'huile et faites revenir les carottes, les blancs de poireaux ainsi que l'escalope de volaille. Ajoutez les pommes de terre.
- Recouvrez de 500 ml d'eau et fermez l'autocuiseur. Comptez 10 minutes de cuisson à partir de la mise en pression.
- Après la cuisson, prélevez 250 ml du bouillon et filtrez-le.
- Égouttez et réservez dans un plat la viande et les légumes.
- Dans une petite casserole, délayez la fécule de maïs type Maïzena® dans le bouillon et faites épaissir à feu doux.
- Hors du feu, ajoutez une par une les 7 mesures de **Nutramigen* PURAMINO*** et mélangez bien.
- Nappez de cette sauce les légumes et la viande coupée en morceaux. Servez chaud.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Tout en faisant découvrir un plat traditionnel français à votre bout de chou, la volaille et les carottes apportent des vitamines du groupe B. »

PLAT

dès
6
mois

POTAGE AUX LEGUMES VERTS



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



SOUPE

INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 2 portions

- ✓ 1 **potimorche** de taille moyenne
- ✓ 50 g de **haricots verts**
- ✓ 1 poignée de **salade verte** de votre choix : laitue, scarole,...
- ✓ 1/4 de **courgette**
- ✓ 6 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***

- Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits morceaux.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les.
- Épluchez le morceau de courgette en laissant un peu de peau.
- Lavez et mettez les légumes dans une casserole, recouvrez-les d'eau. Laissez cuire 10 minutes après le début de l'ébullition.
- Ajoutez la salade, faites cuire encore 5 minutes.
- Mixez finement le tout après avoir ajouté les 6 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Servez bien chaud. Vous pouvez congeler le restant.

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Vous pouvez réaliser ce potage avec d'autres légumes : brocolis, épinards, haricots plats. Ils permettront à votre enfant de découvrir de nombreuses saveurs tout en faisant le plein de vitamines et minéraux. »

SAUCE BLANCHE

dès
12
mois



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 2 portions

- ✓ 50 g de **margarine** sans lait
- ✓ 20 g de **fécule de maïs** type Maïzena*
- ✓ 125 ml d'**eau**
- ✓ 4 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***
- ✓ **Herbes aromatiques** type coriandre
- ✓ **Sel**

- Délayez la fécule de maïs type Maïzena® dans les 125 ml d'eau froide. Salez légèrement.
- Mettez 20 g de margarine sans lait dans une casserole avec le mélange précédent.
- Faites épaissir sur feu doux sans cesser de remuer.
- Le liquide doit épaissir sans grumeaux. Hors du feu, ajoutez les 4 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Ajoutez le jus de citron, puis la margarine sans lait restante en petits morceaux.
- Remuez avec le fouet, toujours hors du feu. Dès que tout est bien mélangé, la sauce est prête.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Cette préparation vous permet d'ajouter du Nutramigen* Puramino* dans vos plats (légumes, viandes, volailles, poisson). Sa texture onctueuse plait aux enfants. Vous pouvez varier les saveurs en choisissant différentes herbes aromatiques ou épices (sans céleri) en fonction de vos envies : ciboulette, persil, curry, muscade, origan... »

dès
6
mois

RIZ AU Caramel



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



DESSERT

INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 3 portions

- ✓ 40 g de riz rond
- ✓ 20 g de sucre
- ✓ Caramel maison
- ✓ 400 ml d'eau
- ✓ 6 mesurette de Nutramigen*
PURAMINO*

- Faites chauffer les 200 ml d'eau avec le sucre, versez le riz, couvrez et laissez cuire à tout petit feu durant 30 minutes sans cesser de remuer.
- Retirer alors du feu et ajoutez les 6 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Pendant ce temps, faites un caramel avec 3 cuillères à soupe de sucre et 1 cuillère à soupe d'eau.
- Lorsqu'il est encore bien liquide, incorporez-le délicatement dans le riz.
- Servez dans 2 ramequins le riz chaud ou tiède.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Votre enfant digèrera facilement ce dessert, car le riz est principalement constitué d'amidon. Il fait partie des céréales sans gluten et ne posera donc pas de problème d'allergie ! »

CLAFOUTIS AUX POIRES

dès
12
mois



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



CALCIUM



INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 2 portions

- ✓ 10 g de substitut d'œuf
- ✓ 10 g de farine de maïs
- ✓ 25 g de sucre
- ✓ 5 g d'huile autorisée
- ✓ 130 ml d'eau
- ✓ 5 mesurette de Nutramigen*
PURAMINO*
- ✓ 1 grosse poire

- Versez la farine de maïs dans un bol, ajoutez le sucre en poudre, le substitut d'œuf et les 130 ml d'eau.
- Fouettez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez les 5 mesurette de **Nutramigen* PURAMINO***.
- Huilez un petit moule, déposez la poire pelée et coupée en dés au fond du moule, parfumez au choix à la vanille ou à la cannelle.
- Versez le mélange sur les poires et faites cuire au bain-marie au four (température 180°) 30 minutes.
- La texture s'épaissit en refroidissant. Servez tiède.

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Pour varier les plaisirs de votre petit loup au cours de la diversification alimentaire, sachez que ce clafoutis peut se réaliser avec des pommes, des raisins, des patates douces ou de la rhubarbe. »

DESSERT

dès
12
mois

CANNELÉS



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION



CUISSON



60 min Pour
les cannelés normaux

CALCIUM



40 min Pour
les mini-cannelés

DESSERT

INGRÉDIENTS GOURMANDS

pour 5 mini-cannelés

- ✓ 10 g de substitut d'œuf
- ✓ 30 g de farine de maïs
- ✓ 55 g de sucre
- ✓ 15 g d'huile autorisée
- ✓ 125 ml d'eau
- ✓ 4 mesures de Nutramigen*
PURAMINO*

- Faites bouillir 125 ml d'eau avec l'huile dans une petite casserole.
- Mélangez le substitut d'œuf avec 40 ml d'eau, ajoutez en fouettant le sucre et la farine de maïs.
- Incorporez petit à petit le mélange chaud eau et huile.
- Ajoutez les 4 mesures de **Nutramigen*** **PURAMINO*** et mélangez bien.
- Versez le mélange dans des moules à cannelés en silicone.
- Enfournez dans un four préalablement chauffé à 240°C pendant 10 minutes puis baissez le thermostat à 180°C et laissez cuire cuire 50 minutes. Surveillez le temps de cuisson pour qu'ils ne brunissent pas trop.
- Laissez refroidir avant de démouler.



LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Dans ce dessert, votre enfant trouvera du calcium nécessaire à la croissance, mais veillez à en contrôler la consommation car ce sont des aliments sucrés. L'idéal est d'utiliser une huile de tournesol qui ne masquera pas le goût des autres ingrédients de votre dessert. Vous pouvez agrémenter ces cannelés avec de la vanille ou du caramel. »

AVIS IMPORTANT

L'allaitement maternel constitue la meilleure d'alimentation du nourrisson. Une alimentation variée et équilibrée de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement. Dans le cadre de l'APLV et sur conseil médical, la simple modification du régime alimentaire de la mère par éviction de certains aliments peut permettre, dans certains cas, la poursuite de l'allaitement. Il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter et l'allaitement mixte peut gêner l'allaitement au sein. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte avant toute décision d'interruption de l'allaitement.

Nutramigen[®] PURAMINO[®] convient aux nourrissons dès la naissance et aux jeunes enfants, quand ils ne sont pas allaités, en cas d'allergie sévère aux protéines du lait de vache ou d'allergie alimentaire multiple.

Nutramigen[®] PURAMINO[®] peut être utilisé comme seule source d'alimentation chez le nourrisson jusqu'à l'âge de 6 mois et dans le cadre d'une alimentation diversifiée, chez le nourrisson de plus de 6 mois et le jeune enfant.

Nutramigen[®] PURAMINO[®] doit être utilisé sous contrôle médical.

IMPORTANT POUR LA SANTE DU NOURRISSON

Pour la santé de votre bébé, nous vous conseillons de suivre attentivement les instructions de préparation et d'utilisation de la formule présentes sur l'étiquette de la boîte de Nutramigen PURAMINO[®] prescrite à votre bébé par votre médecin. Une hygiène, préparation, dilution, utilisation et conservation appropriées sont importantes lors de la préparation du biberon. Ne pas utiliser de four à micro-ondes pour chauffer la formule de votre bébé. Les préparations en poudre destinées aux nourrissons ne sont pas stériles et ne doivent pas être utilisées pour l'alimentation des prématurés et immunodéprimés sans conseil ni contrôle médical.



PURAMINO™



14-16 rue Ballu, 75009 Paris, France

Nous contacter

0 810 061 300 Service gratuit
+ prix appel

 meadjohnson.france@mjn.com

www.nutramigen2.fr 



**Est-ce une allergie
aux protéines de lait de vache ?**

Conçus spécialement pour les parents d'enfants allergiques
aux protéines de lait de vache, notre site

www.allergieaulaitdevache.fr 

et notre chaîne



regorgent de témoignages, d'informations
et de vidéos éducatives.