

Annabel Karmel  
**Top 100 piureuri pentru bebeluși**



EDITURILE TRAIELI 45





**Annabel Karmel**  
**Top 100 piureuri pentru bebeluși**

*100 de mese ușor de preparat pentru un bebeluș sănătos și fericit*

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Aida-Elvira Mihai

**Editura Paralela 45**

Redactare: C. Dumitru  
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**KARMEL, ANNABEL**

**Top 100 piureuri pentru bebeluși : 100 de mese ușor de preparat  
pentru un bebeluș sănătos și fericit / Annabel Karmel ; trad.**

din lb. engleză de Aida-Elvira Mihai. - Ed. a 2-a. - Pitești :

Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2904-3

I. Mihai, Aida (trad.)

641.5

*Annabel Karmel's Top 100 Baby Purées*  
*100 quick and easy meals for a healthy and happy baby*  
Annabel Karmel

First published in the UK 2005 by Ebury Press,  
an imprint of Ebury Publishing  
A Random House Group Company  
Text © Annabel Karmel 2005  
Photographs © Dave King 2005

Annabel Karmel has asserted her right to be identified  
as the author of this work under the Copyright, Designs  
and Patents Act 1988

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci în-  
registrate, iar conținutul este protejat de legislația privind  
dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)



# Cuprins

## **INTRODUCERE**

**Introducerea alimentelor solide 6**

**Alergiile alimentare 12**

**Diversificarea bebelușilor născuți prematur 18**

**PRIMA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII: 6 LUNI 21**

**DUPĂ INTRODUCEREA PRIMELOR GUSTURI: 6-7 LUNI 33**

**A DOUA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII: 7-9 LUNI 63**

**DOBÂNDIREA INDEPENDENȚEI: 9-12 LUNI 97**

**REȚETE DE BAZĂ 124**

**INDEX 127**

**MULȚUMIRI 128**

**DESPRE AUTOARE 128**




EDITURA PARALELA 45

# Primul piure de legume

150 g morcovi, curățați și tocați

Se pun morcovii în aparatul de fiert la abur peste apa fierbinte și se fierb 15-20 de minute până se înmoaie. Ca metodă alternativă, se pun morcovii într-un vas cu apă fierbinte cât să-i acopere. Se fierb cu capac, la foc mic, 15-20 de minute, până se înmoaie.

Se scurg morcovii și se introduc în blender, adăugându-se puțină apă de la baza aparatului de fiert la abur sau puțină zeamă în care au fiert, apoi se pasează până se obține un piure omogen. Cantitatea de zeamă pe care o adăugați depinde numai de bebelușul dumneavoastră; este posibil să adăugați puțin mai mult lichid dacă bebelușul întâmpină dificultăți la înghițire. Se așază piureul în bol cu lingura și se servește cald.

 **DESPRE ALIMENTE:** Interesant este că morcovii sunt mai hrănitori când sunt preparați cu puțină grăsime, cum ar fi un cubuleț de unt nesărat, deoarece betacarotenul pe care îl conțin se absoarbe astfel mai ușor.



6 LUNI



SE OBTIN 8 PORȚII



TIMPUL DE PREPARARE:  
15-20 DE MINUTE



SE POATE CONGELA

Morcovii sunt un aliment excelent pentru etapa de încetare a alăptării, deoarece bebelușilor le place gustul lor dulce natural.

## SFAT

Nu este indicat să întârziati introducerea alimentelor solide după vârsta de șase luni. Bebelușul trebuie să învețe să mestece și să înghită alimentele, iar mestecatul ajută și la dezvoltarea mușchilor esențiali pentru vorbire.



6 LUNI



SE OBTINE 1 PORȚIE



TIMP DE PREPARARE:  
NU NECESITĂ



SE POATE CONGELA

Orezul pentru bebeluși trebuie să fie prima cereală introdusă în alimentație deoarece nu conține gluten, proteină conținută de grâu, orz și secară, ce poate cauza alergii alimentare dacă este introdusă înaintea vârstei de șase luni.

#### SFAT

Alocați mai mult timp pentru masă atunci când introduceți pentru prima dată alimentele solide. Urmați ritmul bebelușului. În timp ce suptul este un reflex natural, bebelușul trebuie să învețe acum să împingă alimentele solide din vârful limbii spre interior, pentru a putea înghiți.

## Piure cremos de legume sau de fructe

*1 lingură orez pentru bebeluși*

*3 linguri din laptele pe care bebelușul îl consumă*

*în mod obișnuit*

*4 linguri piure de legume sau de fructe (vezi paginile*


*23 sau 25)*

Se combină orezul pentru bebeluși cu laptele conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se adaugă piureul de legume sau de fructe.

# Primul piure de fructe

*2 mere de masă de mărime medie sau 2 pere,  
curățate și tocate  
1-2 linguri apă sau suc pur de mere neîndulcit (opțional)*

Se pun fructele tocate într-o oală cu fund dublu și, dacă se utilizează mere, se adaugă apă sau suc propriu; perele coapte nu necesită adaos de suc sau apă. Se acoperă cu capac și se fierb la foc mic până se înmoaie (aproximativ 6-8 minute în cazul merelor și 4 minute în cazul perelor). Fructele se pasează pentru a obține un piure. Se pune piureul cu lingura în bol și se servește călduț.

 **DESPRE ALIMENTE:** Merele și perele conțin pectină, care poate liniști stomacul bebelușilor când aceștia au scaune moi.



**6 LUNI**



**SE OBTIN 6 PORȚII**



**TIMP DE PREPARARE:  
4-8 MINUTE**



**SE POATE CONGELA**

Merele, ușor de digerat, sunt primele fructe introduse în alimentația bebelușului.



