

## CUPRINS

### SCHEMA DIVERSIFICARII ALIMENTATIEI BEBELUSILOR

#### BRÂNZICA CALCICĂ

#### BRANZA DE VACI DULCE

#### IAURTUL DE CASA

BRANZA TOPITA FACUTA IN CASA

#### ALIMENTAREA CU LINGURITA

#### PIUREUL DE LEGUME

#### SUPA DE ZARZAVAT

#### MASA DE FRUCTE

#### CÂTE CEVA DESPRE CARNE

DE LA 3 LUNI Supa de morcovi; Suc de mere

#### DE LA 4 LUNI

Banana cu branza de vaci ; Orez cu mere coapte; Compot de mere si pere cu scortisoara (dupa 4 luni)

Compot de mere cu scortisoara

Compot de caise (dupa 4 luni)

#### DE LA 5 LUNI

**Mere rase su biscuiti sau pesmet de paine alba; Branza de vaci cu biscuite si iaurt;** Calciul de toate zilele (de la 4,5 luni);

#### **Pireu de dovleac si galbenus de ou**

Veloute" de primavara; Piept de pui cu legume; CIORBA DE

CARNE DE VACA CU PERISOARE; SUPE SI CIORBITE;

DE LA 4 - 5 LUNI; ; Supa de pasare cu galuste de gris;;

SUPA DE VITA CU OREZ (de la 6 luni); Supa de mere cu smantana SUPA CREMA CU DE TOATE

#### SUPA DE VITA CU OREZ ; **Brandada de peste**

Piure de brocoli

DE LA 5 LUNI DESERT Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni)

Fructe cu biscuiti (dupa 6 luni)

#### DE LA 6 LUNI Pateu; Piureu de dovlecel cu lamaie; File de calcan cu lapte; **Suc de rosii; Piure din zarzavatul de la**

**supa; Piure de cartofi; Sos Bechamel; Supa crema de legume cu lapte; Supa din verdeturi de primavara; Ciorba de rosii cu orez; Piure de spanac; BUDINCA DE MERE;**

#### **PASTA DE CARNE CU CARTOFI; Variatie cu cartofi;**

#### **Vinete umplute**

Jambon cu legume (dupa 6 luni); Musaca de cartofi (dupa 6 luni) ; Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni)

CIULAMA PENTRU BEBE 6 luni; Piure "cucurigu";

Gris cu rosii (dupa 6 luni)

Chiftelute de pasare

Piure de cartofi cu sfecla

Supa-crema de conopida

Supa de cartofi (dupa 6 luni)

#### DE LA 6 LUNI

GALUSTI DE GRIS CU LAPTE (de la 6 luni)

Piure de gutui cu biscuiti; Piure de fructe cu branza de vaci

#### **Gris cu lapte –**

Biscuiti cu lapte – ; Budinca I - ; Budinca II - ; OREZ CU

LAPTE

Renumit orezul cu lapte turcesc: sutlach; Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni) ; Spuma de pere si ananas (dupa 6 luni) ; Compot de prune (dupa 6 luni)

#### **DUPA 7 LUNI**

#### PATEU DELICIOS; BUDINCA DE OREZ PASAT CU

BRANZA DE VACI; Curcan cu orez si legume ; Cuscus cu pui (sau miel)

#### DUPA 8 LUNI

Pireu Mimosa ; Pui cu orez si morcovi ; Gris cu lapte caramel;

**Budinca de orez pasat cu branza de vaci; Supa crema de cartofi; Gogosi de cartofi ; Piure de conopida cu cartofi ;**

**Ficat la cuptor in plic ;Rosie umpluta;Mancarica de legume cu mamaliguta ; Mancarica de legume ;Ostropel din pui cu piureu de cartofi;**

**Colcannon - mancare irlandeza; "Petite Ratatouille" (mancare de legume) si mamaliga ; Crochete de merlan;**

**Morun cu gris ; Crochete de peste cu conopida; File de batog cu sos verde;**

**Salata de fructe;Salata de fructe cu avocado; Piure de gutui cu biscuiti; Mere umplute ;**

Pilaf de orez cu carne de pui

#### DE LA 9 LUNI

**mamaliguta fiarta in lapte;** Ciorba chinezeasca (dupa 9 luni) ;

Supa alfabet (dupa 9 luni) ; Bors de perisoar; Pireu alb ( dupa 9 luni) ; Pireu de «pois cassés » (mazare uscata)

#### DE LA 10 LUNI

**Budinca de gris; Coronita de orez cu sunca ; Salata de morcovi" cu mere ; Sos olandez ; Spanac florentin ;**

**Budinca de dovlecei; Piure de cartofi copti, cu ou, rosii si**

**parmezan ras; Spanac cu orez ; Piure de urzici, loboda, stevie ; Perisoare; Sos olandez ; Mancarica de cod cu porumb;**

Omleta cu branza (bebelusi peste 10 luni.);Sos olandez (bebelusi de peste 10 luni);Piure de cartofi copti cu ou,

rosii si parmezan ras (bebelusi de peste 10 luni);CHIFTELUTE DIN PIEPT PUI

GHIVECI DE LEGUME - de la 10 luni;GHIVECI DE LEGUME CU OREZ;Fasole verde cu carne de vita. -dupa 2 ani;Peste cu orez.;

Rulada de praz cu sunca (peste 10 luni); Placinta cu carne (brinza, mere); Tarta cu dovlecel (dupa 10 luni); PASTA DE BRANZA CU FICATEI -dupa 10 luni; Salata de fructe cu avocado;

DE LA 1 AN

Zdrente de oua cu ciuperci (de la 12 luni) ; CONOPIDA CU CARNE - dupa 12 luni; Omleta spaniola (dupa 12 luni); Tian de legume (dupa 12 luni); Piure de spanac; FICAT DE PUI CU LEGUME; "Gratin miracle" (de la 12 luni, pentru o masa in familie de 4-6 persoane);Frigarui de peste (dupa 12 luni);

Sandwich cald cu branza si sunca (dupa 12 luni); MANCARE DE MORCOVI

Gogosele cu mere; **“Fondue” de legume (dupa 12 luni) ;**

**Sufle de legume (dupa 12 luni) ; Mancare gratinata cu ton (dupa 12 luni);**

**Oua cocotte cu smantana (dupa 12 luni); (Vanata cu branza Roquefort (dupa 12 luni)**

Gogosele din iaurt peste 1 an; MAMALIGUTA CU UNT PENTRU ORICINE(BEBEI PESTE 1 AN); Cosulete cu mandarine si cu crema de ciocolata alba (dupa 1 an); (Desert (foarte simplu); **Fondant de ardei (dupa 12 luni) ; Sufleu de**

**dovleac (dupa 12 luni) ; Piure de spanac cu smantana (pentru copii mai mari de 1 an) ;** Turta de cartofi (dupa 12 luni) ; Prajitura cu masline (de la 12 luni); Frigarui de peste (dupa 12 luni); **Merlan cu branza gen svaiter (dupa 18 luni) ; Placinta cu carne (brinza, mere); Prajitura cu crema si biscuiti; Budinca din branza de vaci; Desert (foarte simplu); hamburgeri; Mazare cu cartofi si ou; Peste delicios; pilaf cu legume; Prajitura Alaska**

**TORT PENTRU 1 AN; DESERT PT.BEBEI DE 1 AN;**  
**Taietei fierți, scursi si trecuti prin apa rece,;** Sodou; Prajitura cu iaurt (dupa 12 luni) ; Crema de ciocolata (dupa 1 an)(Pentru 4 portii); Orez OLE! (dupa 12 luni); Pasta de brinza (dupa 1 an); Mere cu miere; Baby Crumble (dupa 12 luni) Pentru 4 portii; Orez cu lapte si fructe din dulceața; Budinca de orez cu stafide; -"Pancake faces"; -TORT CU BRANZA SI MURE; TORT CURCUBEU; TORT CU FRUCTE SI CREMA; SARLOTA DE MANDARINE CU KIWI; Tort de zahar ars; PRAJITURA MAULWURF (musuroi de cirtita); Donauwelle = Valurile Dunarii; BUDINCA DE BISCUITI CU BANANE; BUDINCA CU BANANE SI AVOCADO ; Budinca cu fructe si pesmet;

### **PREPARATE CU CARNE PENTRU COPII PESTE 15 LUNI**

Spaghete cu carne. ; Crema de banane (dupa 18 luni) ; ECLERE CU CREMA DE VANILIE  
BUDINCA DE SMÂNTÂNA ; BUDINCA DE CLATITE.  
;BUDINCA DE MAC ;BUDINCA DE VISINE  
BUDINCA DE MERE;Budinca picanta de spanac ; Budinca de clatite cu spanac ; RIDICHEA NEAGRA; **ardei sau gogosari umpluti;** Rosii umplute; SALATA DE CRUDITATI; **Compot de gutui;** Supa de dovlecei (de la 3 ani); Crema de dovlecei (de la 2 ani); Mâncare de dovlecei cu rosii (de la 2 ani); Carne de pasare cu dovlecei ( de la 4 ani ); Budinca de dovlecei cu brânza (de la 3 ani );Loboda;Ciorba de loboda (de la 3 ani);Rosii ;Supa de rosii (de la 1 an);Rosii umplute (de la 2 ani);Spanacul;Paparate cu spanac (de la 3 ani );Spanac gratinat (de la 2 ani);Budinca de orez cu spanac (de la 3 ani);Piure de spanac cu ochiuri romanesti (dupa 2 ani);Negresa (de la 2 ani);Tort cu fructe (de la 1an);Covrigei (de la 12 luni);Fursecuri (de la 2 ani)

**Budincuta de dovlecel cu pui[/b]**

**Budinca de fidea cu brinza de vaci**

**Orez cu lapte**

**Fondant de ardei (1 an)**

**Carne de vita cu dovlecel (11 luni)**

**Biscuiti**

**alti biscuiti**

**CATE CEVA DESPRE ALIMENTE**

**CARNEA**

**OUALE**

CONTIN FECULA SI AMIDON : paine, cartofi, paste fainoase, orez, gris, legume uscate

Legumele uscate (linte, fasole, mazare uscata,...)

**Alimente al caror consum trebuie sa fie limitat**

**MUCILAGIU DE OREZ**

; diaree; Orez cu mere coapte; Pilaf de orez cu carne de pui;

Orez cu mere coapte

mancarica de spanac

Sfaturi utile despre copii

## **MAMICI, NU VA GRABITI!**

Alimentatia diversificata reprezinta o etapa foarte importanta in dezvoltarea sugarului, atat de importanta incat unii pediatrii nutritionisti au denumit-o "a doua nastere".

Ce inseamna de fapt diversificarea alimentatiei? Introducerea treptata si progresiva a cate unui aliment (altul decat laptele) tinand cont de toleranta digestive specifica fiecarei varste. Din ultimele cercetari reiese ca nu este cazul sa se grabeasca diversificarea alimentatiei bebelusilor. Explicatia consta in aceea ca abia dupa varsta de 3 luni i se uniformizeaza copilului permeabilitatea mucoasei intestinale, ajung la maturitate o serie de fermenti care contribuie la digestie, creste nivelul imunitatii locale a intestinelor, intra in actiune diverse mecanisme care ajuta la inghitirea alimentelor semisolide si solide (dispare asa-numitul reflex de respingere a linguritei). O diversificare precoce poate favoriza aparitia alergiilor. **Pana la varsta de 4 luni**, aparatul digestiv al copilului este imatur si, deci, nu este pregatit sa accepte alte alimente in afara de lapte. Pe de alta parte nu este bine nici sa se amane foarte mult inceperea diversificarii. Introducerea unui aliment nou mult dupa ce copilul a implinit 6 luni poate crea probleme de adaptare a organismului sau la alimente cu o consistenta mult mai crescuta, "solida" in comparatie cu cea a laptelui.

## **LA 6 LUNI-PIUREURI DE FRUCTE SI DE LEGUME**

Fie ca micutul este hranit cu lapte matern, cu lapte artificial sau are o alimentatie mixta (suge la san, dar primeste si lapte praf) nu este necesar sa recurgeti la diversificare pana la 6 luni. Aceasta este recomandarea Organizatiei Mondiale a Sanatatii, bazata pe numeroase studii de specialitate care au relevat faptul ca pana la 6 luni bebelusilor le este suficient laptele.

Micutul dumneavoastra a implinit 6 luni? Este momentul sa-i faceti cunostinta, treptat, cu noi alimente. Primul aliment introdus in meniul sugarului, pe langa laptele matern sau un inlocuitor al acestuia, este piureul de fructe sau legume. Puteti incepe fie cu legumele, fie cu fructele, dar recomandarea specialistilor este ca un copil "durduliu", cu stare de nutritie foarte buna sa primeasca la inceput piure de fructe, iar unul slabut piure de legume, care are o mai mare valoare energetica. Introducerea piureurilor de fructe si legume ii asigura sugarului o serie de substante nutritive de care organismul sau are nevoie. Este vorba in primul rand de glucoza, fructoza, acizi organici (citric, malic), care faciliteaza asimilarea substantelor nutritive din lapte, saruri minerale, pectine si fibre vegetale (normalizeaza digestia), precum si o cantitate suplimentara de vitamina C, potasiu si fier.

**CE LEGUME II PUTETI OFERI?** Morcov, dovlecel, mai tarziu cartof, telina, pastarnac, patrunjel, ardei, ceapa (pentru inceput, aceasta va fi pusa la fiert impreuna cu celelalte legume doar de gust). Alegeti 4-5 tipuri de legume, maruntiti-le si fierbeti-le impreuna, pentru ca sa-si lase vitaminele, iar la final se poate adauga in acesta zeama o lingurita de ulei de masline. De regula se folosesc 500 g de legume la un litru de apa. Piureul se va prepara fie dintr-o singura legume (de ex. morcov sau dovlecel), fie combinand doua legume. Piureul trebuie sa fie foarte fin, iar pentru a-i oferi consistenta moale se va adauga din apa in care au fiert legumele.

**DAR FRUCTE?** Morcovul, Marul copt este cea mai potrivita alegere pentru inceput, deoarece proprietatile sale alergene sunt foarte scazute. De obicei, dupa piureul de mere urmeaza cel de caise, piersici, pere, prune, banana (foarte coapte). Piureurile pot fi preparate din unul sau cateva tipuri de fructe.

**CUM PROCEDAM?** Incepeti sa-I faceti cunostinta cu noul produs alimentar, oferindu-i o lingurita din acesta (pentru a evita reactiile alergice si pentru a-i permite micutului sa se obisnuiasca cu noul gust). Cantitatea de piure o veti creste progresiv, in fiecare zi cu 1-2 lingurite, pana veti ajunge sa inlocuiti o masa de lapte. Se incepe intotdeauna cu un piure dintr-un singur fel de fructe sau legume, iar daca se dovedeste ca micutul il tolereaza bine, puteti trece la combinarea a 2-3 feluri. Cel mai bine este sa-i dati noul aliment la masa de pranz. Incepeti cu laptele si, la jumatatea mesei, oferiti-i noul aliment. Pana sa treceti la noul aliment, continuati cu primul timp de 4-5 zile, iar mai apoi cresteti progresiv cantitatea. Urmariti cu atentie reactia bebelusului dvs. la alimentul nou si incercati sa nu treceti cu vederea aparitia unor simptome, precum un scaun moale, inrosiri ale pielii sau eruptii cutanate. La primele semne de intoleranta (varsaturi, diaree) se suprima pentru cateva zile noul aliment introdus, dupa care se reia administrarea lui, odata cu normalizarea tractului intestinal. In cazul in care simptomele intolerantei nu dispar, urmeaza sa inlocuiti respectivul aliment cu altul (de exemplu sa schimbati merele cu perele).

Nu adaugati zahar sau miere la piureuri.

Daca micutul are tendinta la constipatie, amanati pentru moment introducerea bananelor si nu abuzati de morcovi.

Cantitatea de piure poate varia de la cateva lingurite pana la 60 g pe zi, in functie de apetitul copilului. De preferat este sa i le oferiti la masa de pranz.

Este recomandabil sa utilizati o lingurita din plastic moale, caci este mai putin rece decat cea de metal si nu il raneste.

Daca preparati singura piureul, nu uitati ca legumele se spala foarte bine, se curata, se spala din nou, dupa care se fierb si se paseaza.

Este inutil sa incercati sa-i dati hrana cu lingurita daca micutului ii este foarte foame-el nu va face nici un efort sa manance, ci va

prefera varianta comoda, sa suga la san sau din biberon.

### **La ce varsta incepi?**

Diversificarea este perioada in care se introduc treptat alte alimente decat laptele. Acestea vor fi date cu lingurita. Astazi nutritionistii recomanda ca diversificarea alimentatiei la sugari sa nu se faca nici prea devreme, nici prea brusc. Pana la 4 luni micutul nu are nevoie decat de lapte pentru a se dezvolta normal. Incepand de la 5-6 luni insa, laptele nu mai acopera in totalitate necesitatile lui nutritive si acum trebuie sa incepi sa ii dai si altceva. Asadar, la un copil sanatos, diversificarea se incepe jurul varstei de 4-5 luni si se continua, progresiv, pana copilul implineste 18-24 luni.

De ce nu este bine sa incepi mai devreme? In primul rand pentru ca, pana la 4 luni, aparatul digestiv al bebelusului este inca imatur si nu e pregatit sa accepte alimente noi. De asemenea, nici reflexul de masticatie nu este bine dezvoltat. Un alt motiv este ca introducerea prematura a altor alimente favorizeaza aparitia alergiilor. In plus, daca se renunta prea de timpuriu la o masa cu lapte in favoarea altui aliment, exista riscul ca aportul de calciu sa fie insuficient, ceea ce poate afecta mai tarziu dezvoltarea oaselor si a dintilor micutului.

### **Faina instant si supa de legume**

Multe mamici se straduiesc sa respecte cu sfintenie regulile de baza. Nu trebuie sa procedezi asa. Diversificarea cere flexibilitate – tu trebuie sa adaptezi „regulile“ la necesitatile copilului tau. Totusi, pentru inceput este bine ca dupa fiecare nou aliment introdus sa treaca cateva zile. Asa copilul va avea timp sa se obisnuiasca cu tot ce aduce nou alimentul: gust, consistenta, culoare.

Primele alimente introduse sunt fructele, legumele si cerealele pentru copii. Urmeaza carnea, pestele (ouale in cantitati foarte mici), si abia apoi alimentele care contin grasimi.

n La 4 luni. La 4 luni mananca numai lapte, circa sase biberone pe zi, la un interval de 3 ore (cei mai multi copii nu se trezesc noaptea ca sa manance). Daca micutul are un apetit crescut, ii poti da 7-8 biberone pe zi.

Nu uita! Daca micutul este hranit cu lapte praf, este posibil ca pediatrul sa recomande diversificarea alimentatiei mai devreme de 4 luni.

- **La 5 luni.**

De la 5 luni copilul va manca de 5 ori pe zi. Acum poti sa ii dizolvi in laptele de seara faina instant de orez, gris, ovaz, tapioca sau porumb (in magazine si la farmacii se gasesc diverse cereale speciale pentru bebelusi). De ce seara? Cerealele (de preferinta fara gluten pana la 6 luni) sunt mai consistente si ii vor tine de foame peste noapte. La pranz ii poti pune in biberon supa de legume strecurata sau ii poti da 1-2 lingurite de piure de legume (morcov, cartof, dovlecel) imbogatit cu lapte si unt sau de fructe (banana, mar, para). Fructele le poti prepara si sub forma de compot. Toate acestea ii vor aduce un plus de vitamine, calciu, potasiu si fier.

Nu uita! Nu ii da mai mult de un aliment nou la o masa.

### **Branza, carne si oua**

Dupa ce s-a obisnuit cu gustul primelor alimente solide, ii poti oferi o varietate mai mare de legume si fructe. La 6 luni, in unele cazuri chiar la sfarsitul lunii a 5-a, alimentatia bebelusului poate fi imbogatita cu carne de pui, peste, oua si diverse produse lactate. Pentru deserturi si gustare ofera-i branza de vaci, iaurt natural, fructe coapte si zdrobite.

- **La 6 luni.**

Copilul ia tot 5 mese pe zi. Dimineata si la ora 10:00 cate un biberon cu lapte imbogatit cu 2 linguri de faina de cereale. Masa de pranz va fi constituita din: piure de legume la care s-a adaugat un pic de unt sau branza dulce de vaci (intre 1/2 si 3 lingurite); 20 g de carne de pui sau de peste (de 3-4 ori pe saptamana) mixata sau o jumatate de galbenus de ou fiert; iaurt, branza topita ca desert. Gustarea de la ora 16:00 va cuprinde un compot de fructe cu un biscuit si un biberon de lapte. La cina poate manca o supa-crema sau un piure de legume (la care ai adaugat un pic de branza dulce de vaci) si un compot de fructe.

Nu uita! Albusul de ou nu se da copilului decat dupa un an.

- **La 7-8 luni.**

Mananca doar de 4 ori pe zi, dar cantitatile de alimente vor fi mai mari. Astfel, laptele de dimineata trebuie imbogatit cu 3-4 linguri de faina de cereale. Gustarea de la ora 10:00 va cuprinde, in afara de lapte, si 1-2 biscuiti sau o lingura de compot de fructe. La pranz ii poti da 20 g de carne (pui, peste) sau ficat de pasare pasat, un piure de legume cu unt sau ulei, un compot de fructe si un produs lactat (iaurt, branza). Pentru seara pregateste-i un piure de legume, iar la desert un produs lactat. De la opt luni se pot introduce leguminoasele (fasole, soia, linte, mazare etc.) Acum este momentul sa incepi sa ii oferi si alimente „cu bucati“, pe care copilul sa le mestece.

Daca pierzi „ocazia“, in viitor copilul va accepta mai greu alte alimente solide. In loc de piure de legume incearca sa ii dai terci de legume. Ofera-i bucatele mici de biscuiti, paine prajita, pisoturi, morcovi sau cartofi copti taiati marunt, carne tocata (perisoare), ciorba acrita cu bors sau lamaie.

Nu uita! Foloseste sarea si zaharul in cantitati mici.

### **Incepe sa manance singur**

De acum incolo micutul nu va mai manca alimente pasate si amestecate cu supe. Ii va face placere sa guste piureuri facute dintr-o singura leguma. Meniul sau trebuie diversificat si mai mult. Vei continua sa ii dai si alimentele de pana acum, dar in cantitati mai mari, in functie de apetitul lui.

- **De la 9 la 12 luni.**

Alimentatia sa va evolua putin. I-au crescut dintisorii si se descurca mult mai bine cu mestecatul. Va manca din ce in ce mai multe alimente solide sau semisoli-de. Gustarile le poate manca singur, de aceea ofera-i biscuiti, o bucatuta de paine, un piscot. Va consuma de acum in mod obisnuit cruditati si piureuri de legume, paste, orez. Ai grija sa ii dai zilnic legume, fructe, lapte si produse lactate. O data pe saptamana da-i un galbenus de ou, iar de trei ori pe saptamana cate 30 g de carne de pui sau de peste.

Nu uita! Tine cont de gusturile sale si nu il forta sa manance ceea ce observi ca refuza sistematic.

**Alimente pe care trebuie sa le eviti:**

- laptele de vaca – ii poate provoca alergii si este greu de digerat. Nu il folosi inainte ca micutul sa implineasca un an.
- mierea – poate contine un tip de bacterie care cauzeaza botulismul
- alimentele grase, prea condimentate si prajelile
- bauturile racoritoare – nu ii oferi decat sucuri 100% naturale, fie preparate de tine, fie din cele speciale pentru bebelusi
- nucile – ii pot provoca alergii si se poate ineca cu ele
- albusul de ou – nu ii da albus de ou decat dupa varsta de 12 luni

Consultant: dr. Mioara Prala, specialist pediatru

la sufleuri ai nevoie de legume (de obicei folosesc dovlecei/conopida/broccoli sau chiar un amestec din toate acestea plus morcovi, ciuperci si orice mai vrei), branza/cascaval, oua, verdeata (marar), sare. Cantitatea de legume este relativ egala cu cea de branza/cascaval. Numarul de oua este "dupa ochi". Nu prea multe, sa nu devina omleta.

Fierbi legumele, le scurgi si, dupa ce se racelesc, le amesteci cu branza rasa sau cascaval ras, depinde ce ti se pare potrivit (de ex. la dovlecei pun telemea, iar la conopida cascaval, asa imi place mie), cu galbenusurile, verdeata si sarea. Apoi adaugi albusurile batute spuma. Se varsa compozitia intr-o forma bine unsa si se da la cuptor, la foc mediu, cca. 30 min. Poti sa-l servesti cu putina smantana sau iaurt deasupra.

sufleu de peste, cu peste (cod) fiert si curatat de oase si piele, cascaval, oua, condimente.

La budinca ai nevoie de doua tipuri de legume (de ex. conopida si ciuperci) sau de o leguma si carne (de ex. conopida si piept de pui), oua, smantana, cascaval ras, sare.

Se fierb legumele, se scurg si se aseaza straturi alternative intr-un vas uns. Mai presari putina sare printre. Daca folosesti carne, trebuie preparata in prealabil (fiarta, calita etc) si tocata sau bine maruntita. Separat se amesteca smantana, ouale (1-2, depinde de marimea vasului), cascavalul ras, sarea, verdeata. Amestecul se varsa uniform peste straturi. Vasul se da la foc mediu pt. cca 30 min.

Se mai poate face budinca si doar cu o leguma si cascaval, tot straturi, unul de leguma fiarta, unul de cascaval, iar deasupra, smantana batuta cu oua si cascaval.

alimentele sunt grupate in 5 categorii :

-proteine : carne ,branza ,oua

-carbohidrati : paine ,cereale ,cartofi ,orez

-dulciuri : zahar ,miere, dulceata, fructe uscate

-acide : otet, muraturi ,fructe

-grasimi : ulei, unt, galbenus de ou

Fiecare aliment are nevoie de anumite enzime pentru digestie si un timp specific de digestie. Daca se fac combinatii nepotrivite, digestia poate fi incetinita sau stopata, se pot produce gaze si deranjari la stomac.

Cateva din aceste principii sunt :

-fructele sa se consume singure, pe stomacul gol sau cel mult cu iaurt- daca se consuma dupa masa sau cu alte alimente, digestia se incetineste si zaharul din ele incepe sa fermenteze =balonare

-legumele (in afara de cartof) se pot consuma cu proteine

Combinatii nepotrivite :

-proteine + carbohidrati -proteinele se digera intr-un timp mai lung iar carbohidratii incep sa fermenteze

-proteine + dulciuri - la fel

-carbohidrati + acide - se opreste digestia

-proteine + acid -la fel

-carbohidrati + dulciuri

- ❖ Orice aliment nou introdus se face numai daca sugarul este sanatos.
- ❖ Introducerea noilor alimente se face progresiv, in cantitati mici.
- ❖ Alimentul nou introdus, indiferent de natura lui se administreaza numai cu lingurita.
- ❖ Nu se introduc simultan 2 alimente noi (nu in aceeasi saptamana).
- ❖ La primele semne de intoleranta (varsaturi, diaree) se suprime alimentatia nou introdusa pentru cateva zile dupa care se reia, odata cu normalizarea tranzitului intestinal.
- ❖ Se va evita amestecul de lapte cu alimente solide in biberon.

DIVERSIFICAREA se incepe la 4 luni pentru bebelii alimentati cu lapte formulă și la 6 luni pentru bebelii alimentati exclusiv la sân

- ❖ **4 luni** - suc de fructe si legume; sucul de morcov este primul introdus, apoi sucul de mere, piersici, morcovi; sucul de portocale poate fi amestecat cu suc de mandarine, lamaie, grape fruite asta mai târziu;
- ❖ **4 1/2 luni** - fructele pot fi administrate sub forma omogenizata (banane, mere);
- ❖ **5 luni** - supa de legume initial strecurata apoi cu legume pasate, imbogatita cu ulei la 4 1/2 luni; supa inlocuieste treptat o masa de lapte; se da la ora 14
  - piureul de fructe sau compotul de fructe, se prefera compotul de mere cu fructe pasate imediat dupa preparare;
- ❖ **5 1/2 luni** - se asociaza piureul de legume la pranz cu supa la care se adauga carne mixata de pui sau de vita (2-3 lingurite) de 2-3 ori pe saptamana;
  - unt la piureul de legume;
  - branza de vaci si orez pasat (20 g branza/zi); ex: piure de fructe cu branza de vaci;
- ❖ **5 1/2 luni** - supa de carne;
- ❖ **6 luni** - supa de legume poate alterna cu supa de carne sau oase degresate;
  - galbenus de ou fiert tare, se incorporeaza in supa de legume alternand cu carnea; se incepe cu un sfert de galbenus de ou crescand pana la 1 galbenus pe zi;
  - iaurt;
  - la piureul de fructe se pot adauga biscuiti;
  - ultima masa a zilei poate fi din lapte cu fainoase (cereale);
- ❖ **7 luni** - ficat de pasare sau vita;
  - smantana 1-2 lingurite pe zi;
  - perisoare;
- ❖ **8 luni** - mamaliguta cu branza de vaci si unt, creme fierte, papanasi, paine;
- ❖ **9 luni** - carne de peste alb (păstrăv), sunca presata;
  - aluaturi coapte in casa, sos alb, sufleuri;
- ❖ **10 luni** - o data pe saptamana se poate introduce creier de vita in piure;
  - ou intreg (de preferinta la 1 an).

**ZAHARAREA:** 1 lingurita zahar la 100 ml lichid.

**LAPTE DE VACA:**

- 0-1 luna: 1/2 lapte zaharat + 1/2 apa zaharata
- 1-3 luni: 2 parti apa zaharata + 3 parti lapte zaharat
- 3-4 luni: 1 parte apa zaharata + 3 parti lapte zaharat
- 4 luni...: lapte integral.

In loc de apa zaharata se poate folosi pentru dilutie ceai zaharat.

**Luna a-III-a:** 5 mese a 130 – 150 ml;

incepând cu luna a 4-a se inlocuieste treptat o masa de lapte cu fructe, de preferat masa de la ora 10,00 (mar ras pe razatoare de sticla, banane bine coapte frecate spuma);

**LUNA A-IV-A:** 5 MESE A 160 ML;

- ❖ ora 6,00 - 160 ml lapte praf ;
- ❖ ora 10,00 - 100 g piure de mere (banane) +1-2 biscuiti
- ❖ ora 14,00 - 120-150 ml de supa de legume + fainos + 1-2 lingurite de ulei de la 4 1/2 luni;

- 50 g piure de legume (cu unt de la varsta de 4 ½ luni);

- ❖ ora 18,00 - 160 ml lapte praf;
- ❖ ora 22,00 - 160 ml lapte praf + 1-2 lingurite fainos de la 4 ½ luni.

**Luna a-V-a:** 5 mese a 160-180 ml;

- ❖ ora 6,00 - 160 ml lapte;
- ❖ ora 10,00 - 100 g mere; 30-50 g branza de vaci, 1-2 biscuiti; 50 ml suc de fructe;
- ❖ ora 14,00 - 100-150 ml supa de legume + ulei sau unt;
  - 50-100 g piure de legume;
  - 20 g carne la 2 zile;
- ❖ ora 18,00 - 160 ml lapte;
- ❖ ora 22,00 - 160 ml lapte + fainos (faina de orez, biscuiti, faina de grau, gris);  
Pentru 100 ml -1 lingurita fainos, fainosul se fierbe;

**Luna a-VI-a:** 5 mese a 180 – 200 ml;

- ❖ ora 6,00 - 180 ml lapte;
- ❖ ora 10,00 - 100 g mere; 30-50 g branza de vaci, 1-2 biscuiti; 50 ml suc de fructe;
- ❖ ora 14,00 - 100 ml supa legume sau carne;
  - 50-100 g piure de legume;
  - 20-30 g carne la 2 zile;
  - galbenus de ou la 2 zile alternativ cu carnea;
  - 20-30 g branza de vaci cand nu primeste carne sau ou;
- ❖ ora 18,00 - 180 ml iaurt + 1-2 biscuiti +
- ❖ ora 22,00 - 180 ml lapte + 2 lingurite fainos.

**LUNA A-VII-VIII-A:** 5 MESE A 200 ML;

- ❖ ora 6,00-7,00 - 200 ml lapte;
- ❖ ora 9,30-10,30 - 100 g piure de mere sau banane, caise, piersici;
  - 30-50 g branza de vaci;
  - 2 biscuiti;
  - 50 ml suc de fructe sau legume (indulcit sau nu cu sirop de zahar);
- ❖ ora 13,00-14,00 - 100 ml supa de legume sau supa de carne;
  - 50-100 g piure de legume;
  - 20-30 g carne la 2 zile;
  - 1 galbenus de ou la 2 zile alternativ cu carnea;
  - 20-30 g branza de vaci cand nu primeste carne sau ou;
  - 20 g ficat de pasare fiert si pasat inclus in piure;
- ❖ ora 16,00-17,00 - 200 ml iaurt zaharat 5% + 1-2 biscuiti, + 20-30 g branza de vaci sau 200 ml iaurt cu fructe;
- ❖ ora 20,00-21,00 - 200 ml lapte + fainos.

**Luna a-IX-X-a:** 5 mese a 200 ml sau 4 mese a 250 ml;

- ❖ ora 7,00 - 250 ml lapte;
- ❖ ora 12,00 - 100 ml supa de zarzavat sau supa de carne cu fainos (gris, pesmet de paine alba, faina de orez);
  - 100 g piure de legume (ex. spanac);
  - 20-30 g carne fiarta si tocata la 2 zile;
  - 20-30 g branza de vaci;
  - 1 galbenus de ou la 2 zile;
  - ficat de pasare;
  - peste proaspat;
  - creier fiert si pasat o data pe saptamana;In branza de vaci de la pranz pot fi adaugati 30 ml suc de fructe si 1 biscuit;
- ❖ ora 17,00 - 200 ml iaurt indulcit 5% cu 2 biscuiti  
sau 200 ml iaurt cu fructe  
sau 150 g mere rase cu 2 biscuiti, 20-30 g branza de vaci si 2 lingurite sirop zahar  
sau 200 ml lapte cu 2 lingurite fainos si branza de vaci sau budinci, papanasi;
- ❖ ora 21,00 - ca la ora 17,00;

**LUNA A-XI-XII-A: 4 MESE A 250 G;**

**ORA 7,00 - 250 ML LAPTE CU FAINOS**

sau 250 ml lapte cu paine si unt sau cozonac;

❖ ora 13,00 - 100 ml supa sau bors cu zarzavat, carne cu fainos (gris, orez, galuste, taietei) paine;

- 100-150 g piure de legume;

- 20-30 g carne fiarta tocata sau perisoare;

- 1 galbenus de ou alternativ cu carne la 2 zile;

- 20-30 g ficat fiert si pasat;

- 20-30 g branza de vaci cand nu primeste carne, ou;

- 1 mar crud ras cu 30-50 ml suc de fructe;

❖ ora 17,00 - 150 g mere rase cu 2 biscuiti, , 50-100 ml suc de fructe sau legume, 20-30 g branza de vaci;

- budinci, papanasi, prajituri de casa;

ora 21,00 - 250 ml lapte cu fainos

sau 250 ml iaurt indulcit cu 2-3 biscuiti.

❖ Fainos (cereale si preparate de cereale)

• Faina de orez; faina de grau rumenita; gris; pesmet din paine uscata; biscuiti simpli; faina de ovaz; zeamil; fosforin; faina de grau;

• Faina de malai; paste fainoase;

• Fainoasele se fierb 5-10 min.

• Pastele fainoase se fierb 20 min. si se limpezesc sub jet de apa rece.

❖ Iaurtul se prepara din lapte de vaca fiert si racit brusc la care se adauga o lingura iaurt din ziua precedenta; vasul cu lapte se pune la cald; cand s-a inchegat se pune la frigider si se pastreaza 24 h.

❖ Lapte cu faina rumenita (de orez).

250 ml lapte, 2 lingurite faina, 2 lingurite zahar .

Intr-o cratita uscata se pune faina la foc mic amestecand usor cu o lingura de lemn pana cand faina devine aurie, se pune laptele, zaharul si se fierb 5-10 min.

❖ Gris cu lapte.

Se fierb 200-250 ml lapte cu 2 lingurite zahar; cand incepe sa fiarba se adauga grisul amestecand mereu.

❖ Biscuiti cu lapte.

Biscuiti simpli se piseaza bine; se fierb 2 lingurite de praf de biscuiti cu o lingurita zahar si 200 ml lapte 5-10 min.

❖ Budinca I.

Se fierb 200 ml lapte zaharat (2 lingurite zahar) cu o lingura fainos 20 min.; se pune preparatul intr-o forma caramelizata si se da la cuptor 10 min.

❖ Budinca II.

200 ml lapte, 1 lingura orez, 1 lingura zahar, 1 mar, 1 ou, 2 lingurite unt.

Marul se curata de coaja, se rade, se amesteca cu zaharul.

Orezul se fierbe in lapte; dupa ce s-a racit se adauga galbenusul, merele rase, albusul batut spuma.

Intr-un vas Jena bine uns cu unt se rastoarna compozitia, se presara pesmet si se tine la cuptor 30 min.

### **1 – 3 ani**

**Ora 7,00 – 8,00** – 250-300 g cafea cu lapte cu 5% zahar cu 50-75 g paine, 10-15 g unt;

**12,00** – 250-300 g supa de legume (pasare, vita) sau bors de legume cu unt, cu galbenus de ou (chiar unu pe zi), apoi 50-100 g carne sau ficat cu paine;

**16,00** – 200-250 g fructe crude sau compot sau budinca cu fructe sau budinca de fainoase cu lapte si dulceata sau budinca de zarzavat cu ou si branza sau o prajitura;

**20,00** – 250-300 g lapte cu paine sau biscuiti, mamaliguta de gris sau de faina de porumb cu branza de vaci cu unt sau smantana.

Sau

**7,00-8,00** - cacao cu lapte 5-8% zahar, cozonac;

**12,00** – supa de carne, perisoare cu sos de smantana, piure de cartofi, compot de fructe sau fructe crude (mere, pere, caise);

**16,00** – ceai cu lamaie si chec cu rahat;

**20,00** – budinca de fidea cu branza, lapte cu paine.

**schema de diversificare , de la renumita DR.Culcer.** Se incepe dupa 6 luni, iar la cei foarte grasi dupa 4-5 luni. Se inlocuieste la inceput masa a 2 a din zi adica masa de la ora 10. Se incepe cu suc de morcov, suc de mar, separat sau impreuna...o lingurita in



prima zi , apoi 2 apoi 4, aproximativ 20 ml , apoi 40 ml , apoi 60, 100 ml, se adauga si pulpa de fruct, mar banana cite putin. Se sta 2-3 zile pe loc, pentru a vedea cum reactioneaza copilul, apoi se introduce banana mixata, cite o lingurita, doua pina la jumătate de banana. Pireul de fructe , trebuie sa fie semifluid , sa curga.In amestecul de mar sau banana, se pot introduce alte sucuri sau fructe in cantitati progresive. Apoi trebuiesc adaugate la masa asta si proteine sub forma de brinza de vaci cite 1-2 pina la 4-6 lingurite sau pulbere de biscuiti pina la aceeasi cantitate. Biscuitii trebuiesc rumeniti in cuptor si umflati cu ceai fierbinte dupa care se amesteca in pireul de fructe. Amestecurile de fructe se alterneaza, nu se da mai mult de 2 zile acelasi fel de pireut. MASA a 3 a .Supa de legume. Pireul de legume. Supa se face din morcov, telina pastirnac, cartof, ardei gras...se fierb cu putina sare si ulei. La inceput se da doar zeama cu 1-2 masuri de orez instant, 30 ml , 60 ml , ...pina la 200. Dupa ce s-a obisnuit cu supa se incepe cu pireul de legume.La fel se administreaza si el progresiv, cu putin unt...apoi se introduc in pireul de legume , pe rind galbenus de ou, carne de piept de pui [ galbenusul fiert tare , la inceput cite un sfert...iar carnita cite o lingurita...si crestem progresiv ] ficat de pasare , peste. MASA a 4 a - la ora 18, dupa 7-8 luni se inlocuieste...cu iaurt cu sau fara fructe, mamaliguta cu brinza si smintina, papanasi fierti.Pina la 2 ani jumate si peste, copilul trebuie sa primeasca 2 mese de lapte pe zi .

### **diversificarea dupa schema americana**

**La 6 luni**,incercati aceste alimente:

**A.cereale/fainoase:**cereale fortificate cu vitamine(orez,orz,ovaz)

**B.vegetale:**dovlecel,mazare,cartof dulce

**C.fructe:**mar,banana,para

**D.proteine:**nimic

**La 6-8 luni :**

**A.cereale fortificate cu vitamine(orez,orz,ovaz)**

**B.dovlecel,mazare,cartof dulce,zucchini**

**C.mar,piersica,avocado,banana,nectarina,caisa,para,pruna**

**D.pui,tofu(branza de soia),curcan**

**La 8-10 luni:**

**A.cereale fortificate cu vitamine,biscuiti graham,biscuiti fara sare,cereale „cerculete”**

**B.dovlecel,sparanghel,broccoli,morcov,conopida,fasole verde,mazare,bostanel,spanac,cartof dulce,cartof alb,zucchini**

**C.mar,caise,avocado,banana,struguri(taiati in sferturi),kiwi,mango,nectarine,papaya,piersici,pere,prune**

**D.pui,vita macra,fasole,nuci(macinate),seminte,tofu,curcan**

**La 10-12 luni:**

**A.paste fara ou,biscuiti graham si cu sare putina,orez,cereale „cerculete”,cereale cu vitamine**

**B.anghinare,dovlecel,sparanghel,sfecla,broccoli,morcov, porumb,castravete,vanata,fasole verde,mazare,bostanel,spanac,cartof dulce,cartof alb,zucchini**

**C.mar,caisa,avocado,banana,mure,fragi,zmeura,cirese,cantalup, citrice,lapte de cocos,smochine,struguri(taiati in sferturi), kiwi,mango,nectarine,papaya,piersica,para,ananas,prune,pere**

**D.pui,fasole,galbenus de ou,miel,vita macra, ficat,nuci(macinate),seminte,tofu,curcan**

**ALIMENTE NERECOMANDATE**Exista alimente care nu sunt bune pt. bebelusi si nu trebuie introduse pana la o anumita varsta.Dintre aceste alimente fac parte:

*Miere de albine si sirop de porumb*Ambele alimente trebuie evitate pana la varsta de un an.Acestea contin spori bacterieni care pot cauza o forma de botulism.

*Pericol de sufocare*Alimentele din lista de mai jos sunt periculoase din cauza lipsei dintilor si a coordonarii gura/limba;oferirea prea de timpuriu a acestor alimente prezinta un risc sporit de sufocare/innecare.Este recomandata introducerea acestor alimente dupa varsta de 2-3 ani.

-nuci nemacinate

-unt de arahide

-caramele

-guma de mestecat

-struguri intregi

-fructe sau vegetale tari proaspete (negatite)

-bucati de carne

-bucati de bacon

-cremvrusti

-seminte de floarea soarelui

-stafide

- popcorn
- chipsuri
- bomboane tari

### *Alimente bogate in nitrati*

Alimentele bogate in nitrati (pot fi legume sau carne) pot cauza anemie si-ar trebui evitate pana copilul implineste 8 luni.

VEGETALE:sfecla,morcov,fasole verde,spanac

CARNE:cremvrusti,bacon,parizer,salam

ZAHAR,SARE SI COFEINA:ca o regula generala,alimentele bogate in sare,zahar si cofeina de obicei nu contin multe minerale si vitamine.Deci evitati-le!

**Alimentele se introduc cate unul pe rand,cu pauza de 3-4 zile intre ele,ca in caz de reactii alergice sa-ti fie usor sa-ti dai seama ce le-a provocat.Prima data oferi copilului jumătate de lingurita, chiar daca el ar dori mai mult si tu esti tentata sa-i dai.Cantitatea creste progresiv in fiecare zi.**

### **Schema de diversificare a alimentatiei sugarului**

Diversificarea alimentatiei sugarului inseamna introducerea in meniul zilnic al bebelusului a altor alimente, in afara laptelui. Este o etapa importanta in viata copilului, care se impune, deoarece necesitatile sale nutritive sint in crestere si nu mai pot fi acoperite in totalitate de alimentatia lactata.

Ca regula, se incepe diversificarea la **4 luni pentru copiii alimentati artificial** si la **6 luni pentru cei alimentati natural**, iar in paralel, se impune conditia ca bebelusul sa fi atins limita de **6 kilograme**.

Principiile diversificarii sint:

- Se incepe la sugarul sanatos, fara nici o urma de boala
- Se introduce un singur aliment nou odata, pentru a testa toleranta copilului la acesta; se incepe cu cantitati mici si se va merge progresiv pina la inlocuirea completa a unei mese de lapte
- Se va tenta alimentatia cu lingurita, cu copilul asezat in sezut
- Daca bebelusul refuza un anumit aliment, nu se va insista, se renunta, apoi se va relua administrarea lui dupa citeva zile
- Alimentele utilizate pentru alimentatia sugarului trebuie sa fie proaspete, facute in casa, de preferinta, fara conservanti, condimente, fara sare sau zahar, pina la virsta de 1 an
- Se vor urmari scaunele bebelusului, daca apar varsaturi, si se monitorizeaza cresterea ponderala

**Se va incepe cu cerealele instant amestecate cu lapte, in cazul copiilor hipotrofici (mai slabuti), sau cu supa de zarzavat, la copiii eutrofici (cu greutate normala) sau hipertrofici (greutate peste normal). Cerealele se administreaza de preferinta la masa de seara, in biberon; se vor cauta initial cele fara gluten, mai dificil de digerat de sugarii pina la 6 luni.** Supa de zarzavat se administreaza la masa de prinz; se folosesc pentru prepararea ei initial numai radacinoase (morcov, telina, albitura), apoi cartof, dovlecel, ardei, ceapa, etc., respectindu-se regula introducerii treptate. Este permisa adaugarea in supa a unei lingurite de ulei, pentru a ii creste valoarea calorica si nutritiva. In primele zile se administreaza numai zeama, incepindu-se cu 20-30 ml, apoi se va creste cu 20-30 ml/zi pina la 100ml, dupa care se vor adauga si legumele fierte si pasate, deasemenea in cantitati crescute progresiv.

A treia masa care se va inlocui este cea de la ora 10 -11, cind se introduc sucurile de fructe (mar, portocala, piersica) si suc de morcov, urmate de "ingrosarea" acestuia cu pulpa fructelor mentionate, plus, in functie de sezon, altele: caisa, para, strugure. Sint controversate administrarea de banana si kiwi - cu continut vitaminic si de minerale bogat, dar cu potential alergogen, de aceea recomandate de unii medici dupa virsta de 1 an.In toate cazurile, introducerea acestor noi alimente se va completa cu laptele pe care il primea sugarul in mod obisnuit la acea ora; inlocuirea completa se face numai cind noul aliment are consistenta crescuta (piure) si sugarul primeste 120 - 150 g din respectivul aliment.

La virsta de aproximativ 6-7 luni, dupa ce bebelusul s-a obisnuit cu cele 3 mese diferite se va adauga brinza de vaci - de obicei amestecata cu piureul de fructe; Ulterior, se va introduce carnea, in piureul de legume de la masa de prinz - pui, vita sau peste - mixata, in cantitati progresiv crescute. De doua ori pe saptamina se poate da galbenus de ou fiert tare, in locul carni. Ca garnitura se poate inlocui piureul de legume cu spanac, orez, ciulama (sos alb); se pot prepara perisoare cu orez sau galuste de gris, facute numai cu galbenusul de ou.

De la 8 luni se poate introduce in alimentatie iaurtul, simplu, natural, cantitati mici de unt si smintina, adaugate la masa de prinz sau constituind o masa separata (la ora 17:00-18:00), alaturi de mamaliguta sau paste fainoase (taietei). De la aceasta virsta este permisa piinea, biscuitii, prajiturele dietetice de casa (papanasi, de ex.). Sugarul va fi incurajat sa tina aceste alimente in mina si sa manince singur.

Dupa 9 luni se poate schimba usor gustul alimentelor cu lamiie, bors, adaugate in supe sau cu usturoi in sosurile albe sau de rosii. Practic, pe masura ce se apropie de un an, copilul va putea sa manince mincare gatita, foarte variat, asemenator cu restul familiei, cu restrictie la sare, prajeli, condimente, oul crud/ albusul de ou, chiar preparat, carnea de porc, grasimi animale/vegetale in cantitate crescuta.

De la virsta de un an laptele praf folosit se poate inlocui cu lapte de vaca, dar pentru mamele care mai alapteaza, este foarte bine sa

nu intarce copilul, daca lactatia este prezenta si copilul manifesta inca interes pentru supt.

Total interzise pina la un an sunt :

- Mierea de albine
- Albusul de ou
- Carnea de porc
- Alune, nuci, alte seminte (pericol de inecare)
- Ciocolata
- Alimente prajite, grase, condimentate

Odata cu inceperea diversificarii se va tine cont ca sugarul trebuie sa primeasca si lichide in cantitate suficienta - apa minerala plata, sucuri de fructe facute in casa, ceai.

Pe toata perioada diversificarii, parintii trebuie sa tina legatura cu medicul copilului, care va monitoriza starea de nutritie a copilului si evolutia curbei ponderale. Un lucru trebuie avut in minte, si anume ca fiecare copil are apetitul sau si ritmul sau de crestere si dezvoltare, de aceea el nu trebuie comparat cu alti copii, ci evaluat din punct de vedere clinic de catre medic

### **Exemplificări practice ale diversificării**

#### **Pentru 5-6 luni**

Alimente	Cantitate
Preparate de lapte	750 ml
Făină fără gluten	15 gr
Legume mixate	50-100 gr
Fructe	40 ml suc, 50 gr compot
Apă	Cantitatea pentru biberon

#### **Pentru 6-7 luni**

Alimente	Cantitate
Preparate de lapte	700
Carne	10 gr
Legume/cartofi	100 gr/25 gr
Suc de fructe/Fructe	50 ml/75 ml
Făină/Zahăr	30 gr/5 gr
Grăsimi(ulei)	5 gr
Apă	Cantitate pentru biberon

#### **Pentru 9 luni**

Alimente	Cantitate
Preparate de lapte	500 ml
Iaurt, brânză	½ de ce <sup>o</sup> cuță
Carne	20 gr
Cereale/biscuiți/pâine	20 gr(2 biscuiți)
Cartof	20 gr
Legume	350 gr
Fructe	200 gr
Suc de fructe	50 ml
Zahăr	10 gr
Grăsimi	5 gr
Apă	În funcție de cerere

### **Brânzica calcică**

Ingrediente:

Lapte praf 75 g, calciu lactic 4-5 pstile.

Mod de preparare:

In 0,5 l lapte fierbinte (obtinut prin dizolvarea a 75 g praf de lapte in apa), se pun pastilele de calciu lactic. Din acest moment se lasa sa fiarba cu mare atentie numai un minut. Se raceste timp de 30 minute si apoi se strecoara branza obtinuta prin tifon, pentru a o separa de zer.

Branzica de vaci se prepara dintr-un litru de lapte pe care-l fierbi. Dupa ce a fiert, dai focul mic, mic si pui un borcanel de iaurt 125g, si amesteci din cand in cand sa nu se prinda. O sa vezi ca incet, incet incepe sa se separe branzica de zer. Daca dupa 10-15

minute vezi ca nu se separa pui cateva picaturi de zeama de lamaie si sigur se va face branzica. Cand e gata o strecoari prin tifon sau o strecuratoare fina, dar nu chiar de tot zerul. O pui apoi in ceva cu capac si o bagi la frigider, putand sa o pastrezi maxim 3 zile.

iaurt preparat in casa. La 600-700 de gr de lapte cald, nu fierbinte, pun 3 lingurite de iaurt si las craticioara pe un calorifer dar infasurata bine intr-un prosop sa nu vina in contact direct cu caldura. O las acolo toata noaptea si dimineata o bag in frigider; eu ii dau 2 zile din el, ca mi se termina, atat de mult ii place. Cand il fac pe urmatorul opresc iaurt din asta de casa si pun iar la facut. La saptamana reimprospatez iaurtul-maiaua-

**Branza de vaci dulce** se face in urmatorul fel: cumperi lapte de vaca destul de gras si se lasa o zi doua pana se prinde. Dupa ce ai obtinut laptele prins pui la fier aceeasi cantitate de lapte dulce, iar in momentul in care incepe sa fiarba adaugi laptele prins. Lasi sa fiarba cateva minute (2-3min), dupa care intr-un tifon scurgi compozitia.

**Sau reteta cu cheag** : pui lapte dulce la incalzit, iar in momentul in care se incalzeste - sa fie caldut (nu trebuie sa-l fierbi) adaugi cheagul (se pune la 8-10 litri lapte 2 linguri de cheag) si dai deoparte laptele si astepti, iar in cateva minute se face branza. Aici trebuie sa ai dexteritate ptr. ca branza se strange mai greu si se pune in tifon

#### **iaurtul de casa il poti face in următoarele moduri:**

1. Iei laptele din care vrei sa faci iaurtul, il impartii in doua. Prima jumătate o lasi la temperatura camerei, a doua o fierbi si apoi o tori fierbinte peste laptele rece. Pui apoi amestecul intr-un vas pe care il acoperi si il asezi undeva la caldura (langa un calorifer sau in bucatarie cand gatesti) si il lasi la caldura pana se incheaga bine apoi scurgi zerul (daca vrei) si il bagi la frigider. poti sa faci amestecul de cu seara si sa il lasi la prins pana dimineata
2. Iei toata cantitatea de lapte din care vrei sa faci iaurtul, o infierbanti si in ea pui un paharel mic de iaurt simplu din comert, amesteci si o lasi la prins la caldura.
3. intr-un vas curat se pune o cantitate de lapte (250 de grame, de exemplu) FIERT in prealabil si racit (la temperatura camerei), in care se pune o lingurita de iaurt (mai bine ar fi sa ungi peretii vasului, ca sa fie procesul mai rapid). Se lasa acoperit la temperatura camerei pana cand iaurtul e gata (vezi cum arata si gusti daca e acrisor), dar sa nu-l lasi prea mult timp ca fermenteaza!

Lapticul fiert - se lasa la racit pana e caldut se toarna in pahare de plastic de 400 de grame, in care se pune o lingura-doua de iaurt din comert. Se amesteca bine, se acopera si se lasa pana se face... iaurt

#### **branza topita facuta in casa**

500g branza dulce; un pachet unt rama  
o lingurita bicarbonat

branza rasa de oaie pentru a fi sarata

se framanta toate foarte bine si apoi se lasa o ora la crescut. se fierbe pe baie de aburi amestecand continuu .se lasa sa se raceasca si se pune in cutii.

#### **Alimentarea cu lingurita**

Administrarea hranei cu lingurita este un principiu de bază în cadrul diversificării. Mama va începe să-i dea micutului noul aliment înaintea unei mese si la patru ore după masa precedentă, pentru ca sugarului să-i fie foame. În primele zile, se vor multumi să dea câteva lingurite din felul cel nou si vor completa masa cu laptele pe care-l dau si la celelalte prânzuri.

Dacă sugarului nu-i place nici lingurita, nici noul aliment, ar fi gresit să perseverăm într-o încercare ce nu are sorti de izbândă. De exemplu, este o greșeală gravă să folosim forta pentru a obliga copilul să mănânce. Este de preferat să se amâne introducerea noului aliment cu 1-2 săptămâni sau să se încerce cu un alt aliment, dacă am avut impresia că sugarul nu refuză lingurita, ci refuză noul fel. Nu trebuie făcută nici greșeala de a subția prea tare noul aliment si de a i-l administra cu biberonul: diversificarea se face cu lingurita.

#### **PIUREUL DE LEGUME**

Pentru prepararea acestuia, se folosesc cartoful, morcovul, spanacul, salata verde si dovleceii. Se pot încerca si gulia sau pătlăgelele rosii. Nu se administrează sugarului legume mai greu de digerat, cum sunt conopida si fasolea uscată. Unele mame prepară piureul din toate legumele care au fiert în supă, dar este mai bine ca acesta să fie pregătit dintr-o singură legumă. Fierberea trebuie să aibă loc într-un vas acoperit, pentru a se evita pierderea exagerată a vitaminelor. Fierberea zarzavaturilor la abur este cea mai recomandată metodă de preparare, deoarece se conservă culoarea, gustul, sărurile minerale si, în bună parte, vitaminele. Legumele congelate, deshidratate sau conservate, ca mazărea verde, fasolea verde, dovleceii, sucii de rosii pot fi folosite pentru sugar, dacă suntem în sezon de iarnă, la vârsta când i-am putea administra aceeasi legumă proaspătă. La zarzavatul bine omogenizat adăugăm 1-2 lingurite de unt sau ulei. Putem să diluăm eventual zarzavatul cu 2-3 linguri de lapte de vacă sau cu zeama în care au fiert legumele, pentru a nu se pierde sărurile minerale si vitaminele care au trecut în această apă. Sugarilor de 5-6 luni le vom da cel mult 10 g piure, completat cu supă de zarzavat. La copiii peste 6 luni, piureul poate să constituie întreaga masă.

## **SUPA DE ZARZAVAT**

Supa trebuie considerată un "complement" al piureului. Pentru aproximativ 200 ml de supă de zarzavat se folosesc: 300-400 ml apă, o jumătate de morcov mare, un cartof, o jumătate de ceapă, o jumătate de telină, câteva frunze de spanac sau salată verde și, eventual, păstârnac, pătrunjel și puțin praz. Aceste legume se spală cu grijă și se fierb cel puțin 1-2 ore. Strecurăm supa clară în care am adăugat un vârf de cutit cu sare și o fierbem 20 de minute cu o lingură de gris, pentru copiii peste 4 luni, și orez sau amidon alimentar pentru copiii sub 9 luni. Supa poate fi păstrată pentru a doua zi la frigider doar dacă nu a fost fiartă cu făinoase (amidon).

## **MASA DE FRUCTE**

Fructele încep să fie administrate între 5 și 6 luni (exceptional între 4 și 5 luni). Începem cu o linguriță de măr copt sau compot de mere, înaintea sau la sfârșitul unei mese. Nu mărim cantitatea de fruct înainte de a ne convinge că sugarului îi place acest nou aliment și că îl tolerează bine. În stare crudă, îi putem da copilului mere rase, după ce au fost curățate de coajă, piersici zdrobite (fără pielită), căpsune, fragi, afine (poate crea alergii tot ce are sămburi). Pentru a le îmbogăți valoarea calorică, adăugăm biscuiți zdrobiți și, eventual, 1-2 lingurițe de brânză de vaci. Chiselul este foarte bine tolerat de la 5-6 luni, fiind primit cu mare plăcere de sugari. Se spală bine 200-250 g fructe și se fierb cu puțină apă până se înmoaie. Se trec apoi prin sită,

## **DE LA 5 LUNI**

### **CARNEA**

De la vârsta de 5 luni, putem începe să-i dăm micutului puțină carne fiartă de pui (piept), tocată cu cutitul sau dată prin mașina de tocat. Începem cu 1/2-1 linguriță la 2-3 zile. De la 5 luni, îi putem da zilnic câte o linguriță. Se crește cantitatea treptat, până când ajungem la 50-80 g, către vârsta de 1 an. Carnea se dă la începutul mesei de prânz, cu puțin piure.

## **DE LA 4-5 LUNI**

### **1. Supa de morcovi**

Se taie felii subțiri 500 g morcov. Se pun la fiert într-un litru de apă și se fierb la foc mic 2 ore. Se pasează sau se mixează această cremă obținută foarte fin.

### **2. Suc de mere**

Dacă nu ai storcător de fructe procedează astfel: Spală marul, curată-l de coaja și rade-l pe o razătoare de sticlă. Piureul obținut stoarce-l prin tifon. Se pregătește atunci când se consuma. La fel poți prepara sucul de morcov, piersici, pere și caise (ai grijă să dai suc din fructul care-i face bine la burtică – vezi înainte cum sunt materiile fecale). Morcovul fiert se recomandă dacă copilul este deranjat la burtică, restul fructelor, dacă este constipat.

Zaharul se adaugă dacă copilul refuză sucul neandulcit!

### **BANANA CU BRANZA DE VACI (DE LA 4 LUNI)**

- branza de vaci moale (poate fi și branza preparată în casa din 250 ml lapte, care se fierbe în baie de aburi cu 2 pastile de calciu lactic, se amestecă până se separă branza și se strecoară).

\* banana proaspătă

Branza de vaci se amestecă cu banana până devine un piure omogen. Se poate servi la gustare sau seara.

De asemenea branza de vaci, preparată în casa poate fi servită bebelușilor în combinație cu alte fructe și legume de sezon sau cu sirop natural de fructe.

Această branza diferă de cea din comerț prin faptul că nu conține fermente, este ușor digerabilă și micuților le place.

### **Orez cu mere coapte**

de la 5 luni; bun și pentru copiii cu probleme stomacale

Se pune apa la fiert într-un ibric. Când fierbe se pune orezul (cam o mână) și se fierbe bine, până 'înflăorește'. Se alege două mere mari, se spală, se șterg de apă și se pun într-o tavă la cuptor, la foc potrivit. După ce s-au copt se alege miezul, se pasează cu furculița și se amestecă cu orezul fiert și scurs de apă.

### **Compot de caise (după 5 luni)**

3-4 caise frumoase, bine coapte

1 lingură cu zahăr pudră sau cu zahăr nerafinat

Se spală caisele, se desfac în 2 bucăți, li se scot sămburii. Se pun caisele într-o cratiță cu o jumătate de pahar de apă și se lasă să fiarbă în clocot pe foc mic, timp de 15 minute. După aceea se strivesc caisele, se amestecă și se pun într-o cupă mică, se lasă până ce devine cald, apoi se dă bebelușului să manance.

### **Mere rase su biscuiți sau pesmet de paine albă**

1 mar, 1 linguriță de zahăr, 1-2 lingurițe de biscuiți pisati foarte fin sau pesmet, câteva picături de zeamă de lamaie.

Se spala bine marul si se curata de coaja. Se rade pe razatoarea de sticla. Se amesteca cu biscuitii sau pesmetul. Daca este prea subtire, se mai adauga putin biscuite sau pesmet pentru a obtine o pasta nu prea vartoasa. Se amesteca (optional) cu zeama de lamaie sau portocala.

Marul ras se pregateste cu 5-10 minute inainte de a-l da copilului sa-l manance!

### **Branza de vaci cu biscuite si iaurt**

Calciul de toate zilele (de la 4,5 luni)

Pentru masa de la ora 17 este ideala aceasta reteta:

amesteci 2-3 lingurite iaurt cu 4 lingurite de branza de vaci si cu 1-2 biscuiti, pentru a avea o consistenta mai tare. Dupa gust se mai adauga 1 lingurita de zahar. Este o retera bogata in calciu, ce ar putea inlocui siropul de calciu.

### **PIREU DE DOVLEAC SI GALBENUS DE OU (DUPA 6 LUNI)**

140 g de dovleac ; 1 ou tare (din care pana la varsta de 1 an nu se da bebelusului decat galbenusul, abușul poate crea alergii)  
Se curata dovleacul, se elimina fibrele, samburii si, bineinteles, coaja, apoi se taie in bucati. Se fierb bucatile de dovleac in oala sub presiune. Intre timp se fierbe un ou tare. Dupa ce au fiert legumele, se scurg si se adauga galbenusul, apoi se zdrobesc toate. Se pune o bucatica de unt cat o nuca si se serveste. Reteta se prepara repede si este ideala pentru bebelusi.

### **Suc de lamaie, portocale, mandarine si grapefruit**

Se spala fructul foarte bine sub jet de apa si se taie in jumătate. Se stoarce cu storcatorul sau prin presa speciala. Zeama obtinuta, fara pielite si samburi, se amesteca cu putin sirop de zahar bine legat. Se pregateste atunci cand se consuma.

### **Piept de pui cu legume (dupa 5 luni)**

*(preparare: 15 min./fierbere: 2 ore)*

20 g piept de pui; 1 morcov; 1 frunza de patrunjel; câteva boabe de orez, 1 cubuleț de unt;

Se curata morcovul. Se spala, apoi se taie cuburi. Se pune orezul. Se spala patrunjelul. Se pun toate legumele intr-o cratita cu apa rece si se fierbe 2 ore la foc mic. Se adauga pieptul de pui cu 10 minute inainte de stingerea focului. Se pune apoi continutul cratitei in mixer dupa ce s-a adaugat cubulețul de unt.

### **Piure de broccoli**

Se fierbe un broccoli cat pumnul strans in apa cat sa acopere bine. Dupa fierbere se adauga un galbenus de ou fiert tare si o lingura de ulei (de măsline extravirgin) apoi se face piureu cu mixerul. Se pune din nou pe foc si se adauga malai extra cat sa se ajunga la un piure potrivit pentru gustul bebelusului.

### **CIORBA DE CARNE DE VACA CU PERISOARE**

de la 5 luni

500 g apa, 200 g carne fara os, 2 cepe mici, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 150-200 g os de vaca, 2 lingurite orez, patrunjel verde, sare.

Se pune la fiert osul in apa cu sare. Se fierbe pana scade apa la jumătate, apoi se completeaza cantitatea de apa evaporata pana la 500 g.

Cand da in clocot se adauga zarzavatul, spalat, curatat si taiat marunt in ordinea: ceapa, morcov, patrunjel.

Separat se toaca carnea, se adauga putin miez de paine alba, un praf sare. Se fac perisoare care se pun in supa. Se adauga orezul spalat si se lasa sa fiarba. Se acreste cu zeama de lamaie sau bors. Se bate cu ou si smantana.

Ciorba de mazare verde ( 5 luni)

100 g de mazare verde proaspata ,1 ceapa ;cateva frunze de salata verde ;o bucatica de unt cat o aluna

Curatati mazarea de pastai, curatati ceapa si taiati-o in rondele subtiri.

Spalati frunzele de salata.

Puneti mazarea, ceapa si salata in jumătate de litru de apa si lasati sa fiarba 20 de minute.

Zdrobiti legumele fierte si adaugati untul. Este gata.

### **Supa de pasare cu galuste de gris**

Ingrediente (pentru 2 portii) :

100 g carne de pasare, 25 g morcov, 10 g albitura, 15 g telina, 10 g ceapa, 10 ml ulei, 5 g verdeata, 1-2 g sare.

Mod de preparare :

Carnea de pasare, curatata, spalata si transata in bucati, este pe jumătate fiarta in apa cu sare si dupa ce s-a luat spuma, se adauga legumele. Dupa ce au fiert toate, se strecoara supa in alt vas si se adauga uleiul.

Pentru prepararea galustelor (la 500 ml supa) sunt necesare 5 g unt, un ou, o lingura gris, 1 g sare. Se freaca bine untul cu galbenusul si sarea, apoi se incorporeaza grisul si albusul batut spuma (se pot prepara si fara unt). Compozitia se toarna, cu lingurita, in supa care clocoteste. In caz ca prima galusca se desface, se mai pune putin gris in compositie. Galustele se fierb in supa 10-15 min.

Mod de servire : La servire, se adauga verdeata, spalata si tocata marunt.

### **SUPA DE VITA CU OREZ (de la 5 luni)**

150 gr carne manzat ; 1 morcov; 1/2 telina; 1 ceapa; 2 linguri orez ; 1 legatura patrunjel verde  
Carnea se taie cubulete si se fierbe, impreuna cu legumele si orezul (mai intai se fierbe bine carnea). Se toaca marunt patrunjelul si se pune in supa. Carnea se fierbe separat înainte apoi se spală bine de spumă și se adaugă cu legumele și apă pe foc mic.

### **SUPA CREMA CU DE TOATE**

Se pun la fiert morcovii. Cand sunt aproape gata pun ardei,dovlecel,telina,conopida,sfecla rosie si cartofii. Se fierb toate bine. Se mixează si se mai pun la fiert adaugand verdeturile. La sfarsit se iau de pe foc se pune optional un ou batut (doar gălbenușul) cu 2 linguri smantana.

E super delicioasa servita cu crutoane.

### **Piure de sfecla**

(de la 5 luni)

1 sfecla mijlocie 1 cartof 1 felie de carne pui (cat o lingura) 2 linguri gris 1 lingura ulei măsline.

Se fierbe sfecla, cartoful si carnea de pasare. In ultimele 5-10 minute de fierbere se adauga grisul si se fierb impreuna. Dupa fierbere se adauga uleiul si se face piureu cu mixerul. Se poate adăuga pentru gust câteva picături de lămâie.

### **Piure simplu si gustos**

(de la cinci luni)

2-3 cartofi mijlocii; o felie (cat o lingura) de carne pasare; 100 ml suc de rosii; putina sare si o frunza de telina; o lingura ulei măsline

Se fierbe cartoful si carnea cu sare si frunza de telina. Se scurge apa, se adauga sucul de rosii si uleiul si se face un piureu cu mixerul.

### **DESERT**

1-2 mere; 1 para ; (sau 1 piersici); (sau 1 banana); (sau cateva prune); 1-2 linguri de fulgi de ovaz; (sau fulgi de griu); (sau tarate de griu)

(sau tarate de ovaz)

Fructele se dau prin razatoare, fulgii sau taratele se lasa la inmuiat in putina apa apoi se amesteca cu mixerul pana se omognizeaza. Este un desert sanatos, plin de fibre si vitamine. Gustul special adaugat de fulgi sau tarate este pe placul bebelor.

Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni)

1 iaurtel;1 fruct de sezon

Se zdrobeste fructul, se amesteca cu iaurtelul. Se serveste.

Fructe cu biscuiti (dupa 6 luni)

1 biscuit pentru bebelusi;unul sau mai multe fructe proaspete

Se rupe biscuitul in bucati si se pune sa se inmoaie in sucul fructelor.

Se striveste biscuitul imbibat cu sucul de fructe si se amesteca bine, apoi se serveste.

Daca se da copiilor mai mari de 3 ani acest desert se poate garnisi cu 2-3 linguri de nuca pisata si putin rumenita.

### **Pateu**

peste 6 luni

1 ficatel de pui se fierbe bine in apa si cind este fiert se paseaza bine cu furculita. Se adauga un galbenus fiert tare, un cubulet de unt si o lingura de smintina.

Dupa 1 an se poate adauga si 1/2 ceapa mica data pe razatoare. Se amesteca foarte bine si se intinde pe piine.

ficatel de pui cu o ceapa si un morcov, se lasa la racit dupa care se mixeaza ficatelul cu o lingurita de unt,

2cartofi de marime medie si 3-4bucati de ficat de pui, se fierb impreuna, dupa care se scurg de zeama si se dau prin blender cu 120ml lapte, o lingurita de smantana si o jumătate de lingurita de unt, daca e mai maricel se poate pune si un praf de sare.

### **PATEU DELICIOS**

de la 7 luni

2 cartofei ; 3 ficatei pasare; 50 g lapte; o lingurita unt; sare; ½ lingurita smantana

Se fierb cartofii cu ficateii. Apoi, se zdrobesc, se adauga untul, laptele, smantana si se amesteca bine.

### **Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni)**

(preparare: 10 min./fierbere: 15 min.)

150 g de dovlecei; 20 g de branza alba (sau 10 g de iaurt + 10 g de smantana); 1 lingura de suc de lamaie.

Se taie capetele dovleacului. Se spala bine fara a se indeparta coaja. Se fierbe 15 minute in cuptorul cu microunde. Se pune in mixer, adaugandu-se sare si sucul de lamaie, apoi se adauga si branza, amestecand mereu. Se serveste in farfurioara copilului.

### **Peste de aprilie (dupa 6 luni)**

40 g de file de peste slab (carne de morun proaspata, merlan...); 1 dovlecel, 1 morcov mic, o picatura de ulei de masline, o felie de lamaie

Spalati si curatati legumele, dati-le prin razatoare pentru a obtine lamele mici.

Puneti legumele pe o foaie de aluminiu, deasupra legumelor asezati fileul de peste, si bagati foaia de aluminiu in cuptorul incalzit in prealabil la 250° (termostat 7-8).

Turnati cateva picaturi de ulei si de lamaie.

Inchideti hartia de aluminiu si lasati-o in cuptor 6-8 minute.

Cand sunt gata, zdrobiti legumele si pestele, si aranjati preparatul in farfuria bebelusului, dandu-i forma unui peste

### **Vanata umpluta in stil vegetarian (incepand cu 6 luni):**

o vanata mica, 2 rosii bine coapte, cateva fire de tarhon proaspat congelat, marar si patrunjel, un varf de sare

Incalziti mai intai cuptorul la 210°C (termostatul la 7). Dupa ce ati spalat cu grija vanata si ati intepat-o cu o furculita, coaceti-o in cuptor timp de 20 de minute. In acest timp, intr-o cratita cu apa clocotita, puneti rosiile pentru a putea fi decojite de pielite.

Decojiti-le si scoateti miezul. Taiati rosiile in bucatele mici, de forma unor zaruri. Puneti putin ulei in tigaie. Adaugati rosiile, mararul, patrunjelul si sarea. Lasati sa clocoteasca 10 minute. Cand vanata s-a copt taiati-o in doua, acoperiti-o cu aceasta pasta de rosii preparata si presarati deasupra tarhon. Serviti-o!

### **Suc de visine**

100-150 g visine fara samburi

Se scot samburii de la visine si se asaza intr-un vas mai adanc si se presara cu zahar. Se consuma zeama pe care o lasa.

Cand scurgem fructele de zeama, le presam cu dosul linguritei de peretii castronului, ca sa obtinem mai mult suc.

### **Suc de rosii**

1-2 rosii

Rosiile bine coapte, se spala si se scufunda cateva secunde intr-un vas cu apa clocotita. Se scot, se curata de pielita, se scot samburii si se zdrobesc in storcator sau in tifon.

### **Piure din zarzavatul de la supa**

Zarzavatul de la supa (morcov, patrunjel, cartof) se paseaza fierbinte prin sita. Se amesteca cu lapte sau putina smantana, putin unt si zeama de lamaie. Se poate servi ca garnitura, sau felul doi.

### **Piure de cartofi**

Piure-ul de cartofi se poate pregati din cartofi copti in coaja sau fierti (250 g), lapte (100 g), unt (1/2 lingurita). Cartofii fierbinti se paseaza prin sita sau se zdrobesc cu furculita si amesteca cu laptele si untul. Se poate adauga si galbenus de ou sau branza de vaci.

### **Sos Bechamel**

5 g faina, 5 g unt, 100 g lapte

Se topeste untul, se pune faina amestecand mereu, fara sa se rumeneasca. Se stinge cu laptele rece, amestecand continuu cu lingura, sa nu se faca cocoloase.

### **Supa crema de legume cu lapte**

1 litru apa, 1 morcov, 1 ceapa, 1 radacina patrunjel, 200 g cartofi, 1/2 lingurita unt, 1 lingurita faina, 150 g lapte, patrunjel verde.

Se fierb zarzavaturile spalate, curatate si tocate foarte fin, in apa clocotita. Se paseaza, se pune din nou la fiert. Separat, se face un sos alb din 1 lingurita de unt, 1 lingurita de faina, stins cu lapte. Se amesteca cu supa. Se lasa sa mai dea 2-3 clocote impreuna. Se pune verdeata tocata fin. Se pot adauga, cand e calduta, cateva picaturi de lamaie.

### **Supa din verdeturi de primavara**

10g unt, 10 g faina, 10-20 g verdeturi (care se gasesc primavara), cateva felii de franzeluta. Se spala verdeturile in multe ape, se taie fin si se inabusa in 5 g unt, 5 minute. Din restul de unt, cu faina, se face un sos alb, se stinge cu 60 g apa sau supa si se fierb 20 minute. Se adauga verdeturile taiate marunt, 1 lingurita smantana si zeama de lamaie.

### **Ciorba de rosii cu orez**

400 g apa, 250 g rosii, 1 ceapa, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 1 ardei gras, 1 lingura orez, 1 ou, 1 lingura faina, 2 lingurite unt, patrunjel verde.

Se pune apa la fiert; cand clocoteste se adauga legumele bine spalate. Se lasa sa clocoteasca pana sunt aproape fierte, apoi se pun rosiile taiate. Cand toate legumele sunt fierte se strecoara zeama si zarzavatul se paseaza. Se pune din nou la fiert cu orezul. In loc de orez se pot pune zdrente facute dintr-un ou batut cu faina, pana se face ca o smantana groasa. Se pun cand fierbe ciorba. Dupa ce totul este fiert se pune patrunjelul tocat marunt si untul. Se serveste calda.

### **Piure de spanac**

200 g spanac, 5 g unt, 5 g faina, 100 ml lapte, 5 g orez, lamaie.

Se spala spanacul pana apa iese curata, se scot coditele si se lasa sa se scurga. Se fierbe inabusit in zeama lui sau in bain -marie. Se toaca pe un fund de lemn. Separat, se face un sos Bechamel din 5 g unt, faina si lapte. Se pune spanacul in sos, orezul care a fost



fiert separat, si se lasa sa mai fiarba putin. Se ia de pe foc si se adauga zeama de lamaie. Spanacul nu va fi consumat reancalzit, deoarece este daunator sanatatii!

### **PASTA DE CARNE CU CARTOFI ( DE LA 6 LUNI )**

Doua pulpe de pui dezosat se pun la fiert, pana cand carnea devine frageda; Intre timp se pun la fiert doi cartofi de marime medie impreuna cu verdeata. Se scot din apa, se zdobesc, si se amesteca cu carnea tocata sau maruntita. Se adauga un iaurt de 150 g, .Se amesteca pana devine o crema groasa.

#### **Tarta cu pireu de spanac (dupa 6 luni)**

1 cartof mare; 50 g de spanac congelat; 1 ou; 40 ml de lapte; 1 lingurita cu smantana proaspata; Se taie cartoful in bucati si se pune la fiert intr-o cratita cu apa. Cu 2 minute inainte de a opri focul (pentru ca bucatile de cartof au fiert), se pune in cratita la fiert si spanacul. Dupa ce au fiert, se zdobesc spanacul si cartofii pana se obtine un pireu, care se amesteca cu oul. Se pune melanjul obtinut intr-un vas termorezistent uns cu unt si se fierbe in bain-marie in jur de 15 minute. Se scoate tarta din vas, se aseaza pe o farfurie si se toarna deasupra laptele caldut amestecat cu smantana proaspata. Se serveste.

#### **Variatie cu cartofi (dupa 6 luni)**

1 cartof mare; un sfert de anason; putin lapte pentru varsta a doua (sau lapte semismantanit); Fierbeti in baie de aburi sau in cuptorul cu microunde, cartoful si anasonul taiate marunt. Apoi, amestecati totul cu putin lapte pana obtineti un pireu cremos.

#### **Musaca de cartofi (dupa 6 luni)**

2 cartofi mari ;30 g de fleica de carne de vita, tocata (sau piept de pui, sau escalop de curcan) ,un sfert de pahar de lapte ;o bucatica de unt de dimensiunile unei alune.

Se face un pireu din cartofi si lapte. Se unge cu unt un vas termorezistent, se pune carnea in vas si se acopera cu un strat de pireu. Deasupra pireului se pune unt, apoi se da vasul la cuptorul incalzit in prealabil la 220 ° C si se tine la cuptor cam 10 minute. Se poate servi dupa ce se raceste suficient.

O varianta de musaca de cartofi:

Se urmeaza reteta de mai sus pentru musaca de cartofi. In plus, se adauga un strat de crema de porumb intre pireul de cartofi si carnea tocata.

#### **Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni)**

(preparare: 10 min./fierbere: 15 min.)

150 g de dovlecei; 20 g de branza alba (sau 10 g de iaurt + 10 g de smantana); 1 lingura de suc de lamaie; 1 varf de sare.

Se taie capetele dovleacului. Se spala bine fara a se indeparta coaja. Se fierbe 15 minute in cuptorul cu microunde. Se pune in mixer, adaugandu-se sare si sucul de lamaie, apoi se adauga si branza, amestecand mereu. Se serveste in farfurioara copilului.

#### **Pui cu piersici (dupa 6 luni)**

30 g de carne de pui fiarta, dezosata si taiata marunt ; 30 g de orez brun fiert; 1 piersica coapta; 1 lingura cu suc de piersici; 1 lingura cu lapte semismantanit (pasteurizat); 1 lingurita cu germeni de griu; Se amesteca toate ingredientele si se toaca sumar cu robotul de bucatarie.

#### **CIULAMA PENTRU BEBE 6 luni**

Pt 6 portii: 600g carne pasare, 80g ceapa, 50g morcov,, 50g rad. de patrunjel, 5 lingurite unt (ulei), 2 lingurite faina, 100ml lapte, zeama de carne.

Bucatile de carne se fierb impreuna cu zarzavatul tocat. Separat, intr-o cratita, se incinge untul, se amesteca cu faina, apoi se stinge cu lapte si cu zeama de carne, amestecand mereu cu telul, sa nu se formeze cocoloase. Se fiebe pana cand capata consistenta unei smantani groase, se adauga bucatile de carne si se mai da un clocot. Se serveste fierbinte cu mamaliguta.

#### **Piure "cucurigu"**

Potrivit copilasilor care papa deja ou si iaurt.(dupa 6 luni)

Ingrediente

-100g fasole verde proaspata ;-1/3 galbenus de ou fiert tare;-1 lingura iaurt ;-putin patrunjel

-o bucatica de unt de dimensiunile unei alune;

Mod de preparare

Se fierbe fasolea in baie de aburi (20 de minute),apoi se amesteca cu patrunjelul si galbenusul faramitat.Se adauga iaurtul si se mixeaza bine.

Mod de servire

Se serveste cald,garnisit cu unt.

#### **Gris cu rosii (dupa 6 luni)**

2 linguri de gris;1 sau 2 rosii;1 pahar cu lapte ,unt

Turnati in ploaie grisul in laptele in colcot. Fierbeti 10 minute amestecand continuu. Preparati un pireu de rosii.

Amestecati, sarati, adaugati unt cat o aluna.

Supa-crema de conopida

Ingrediente

-o conopida de marime medie; -2 linguri unt;-2-3 linguri smantana;-1 lingura faina de grau

-patrunjel verde

Mod de preparare

Se pune conopida la fiert adaugand faina dizolvata cu putina apa.Cand da in clocot se adauga untul si se mai fierbe,la foc potrivit, pentru aproximativ 45 de minute.

Cand conopida este fiarta se scoate si se paseaza prin sita,adaugandu-se apoi la apa in care a fiert.

Mod de servire

Se serveste calda,cu smantana si patrunjel tocat.

Pentru copilasi mai mari se pot adauga si crutoane de paine.

### **Supa de cartofi (dupa 6 luni)**

2 cartofi mari ; jumătate de ceapa taiata in 4 bucati ;putina fidea ;bucatica de unt cat o nuca

putina sare ;sucul de la o jumătate de lamaie (pentru adulti) ;patrunjel taiat marunt (pentru adulti) ;putina scortisoara praf (pentru adulti)

Se fierb cartofii si ceapa in putina apa cu sare timp de 20 de minute. Se strivesc cartofii si ceapa, si se amesteca adaugand putina apa daca e nevoie. Crema obtinuta se pune pe foc si se lasa sa fiarba pana da in clocot. Se adauga si fidea si se lasa pe foc inca 3 minute. Se serveste.

Pentru adulti, se pot adauga unt, piper negru, scortisoara, patrunjel si suc de lamaie.

### **GALUSTI DE GRIS CU LAPTE (de la 6 luni)**

1 ou, gris, 1 litru apa, 300 g lapte, 4 lingurite zahar, vanilie.

Se pune la fiert apa cu sare. Cand fierbe in clocot, se bate oul intreg si se adauga gris atat cat sa obtinem o pasta care nu curge, fara a fi insa vartoasa. Imediat ce ai pregatit compozitia de galuste, cu lingurita inmuata in apa tai galusti foarte mici pe care le pui in apa care fierbe.

Se fierb galustele incercand una pe care o taiem in doua cu lingurita, controland daca a fiert si mijlocul. Galustele bine reusite cresc si sunt moi. Cand sunt fierte, se strecoara si se pun in laptele fiert separat cu zahar si vanilie. Se dau ca desert.

### **Piure de fructe cu branza de vaci**

Ingrediente

-1 mar(portocala/piersica/2-3 caise);-1cm banana;-1 lingurita branza de vaci;-2 lingurite faina de biscuiti ;-50 ml ceai

Mod de preparare

Se fierbe putin faina de biscuiti in ceai,dupa care se pune,impreduna cu restul ingredientelor,in blender.Se amesteca pana se obtine o pasta.Daca este prea groasa,se subtiaza cu putin ceai.

Dupa cateva zile se poate adauga si o feliuta (1 cm) de morcov.

Mod de servire

Se serveste piureul ca atare,ca mic dejun sau desert.-zahar

-gris sau orez

-mar curatat si feliat

-lapte

-putin unt

### **Budinca de mere cu gris (orez)**

Ingrediente

-zahar;-gris sau orez;-mar curatat si feliat;-lapte;-putin unt

Mod de preparare: Intr-o craticioara unsa bine cu unt se pun stratul de zahar (strat fin),gris(orez) si felii de mar.Se repeta pana se umple cratita,se toarna lapte cat sa acopere stratul si se da la cuptor.

Este gata cand grisul (orezul) este fiert.

**Gris cu lapte** - se fierb 200-250 ml lapte cu 2 lingurite zahar; cand incepe sa fiarba se adauga grisul amestecand mereu.

**Biscuiti cu lapte** - biscuitii simplii se piseaza bine; se fierb 2 lingurite de praf de biscuiti cu o lingurita zahar si 200 ml lapte 5-10 min.

**Budinca I** - se fierb 200 ml lapte zaharat (2 lingurite zahar) cu o lingura fainos 20 min.; se pune preparatul intr-o forma caramelizata si se da la cuptor 10 min.

**Budinca II** - 200 ml lapte, 1 lingura orez, 1 lingura zahar, 1 mar, 1 ou, 2 lingurite unt.

Marul se curata de coaja, se rade, se amesteca cu zaharul.

Orezul se fierbe in lapte; dupa ce s-a racit se adauga galbenusul, merele rase, albusul batut spuma. Intr-un vas Jena bine uns cu unt se rastoarna compozitia, se presara pesmet si se tine la cuptor 30 min.

## **OREZ CU LAPTE**

Spal orezul in cateva ape si-l las, nu 10-15 minute, poate 1-2 minute, in apa rece sau calduta. Intre timp pun laptele la fiert. orezul cu lapte e bun mai lichid, adica sa ramana destul laptic, sa nu fie absorbit tot de orez. Deci pui destul lapte la fiert. Cand se incalzeste un pic pui orezul si amesteci bine, sa nu se lipeasca de fund. Pui si un strop de sare si zahar dupa gust si ai grija sa nu dea in foc. Cand incepe sa fiarba, dai focul la minimum. Mai amesteci din cand in cand in oala, usor, in timp ce te ocupi de altceva. Daca are lapte destul iti garantez ca nu trebuie pazit asa strict, ca nu se lipeste. Daca vrei, poti sa adaugi si arome, dar arome naturale, ca e pentru copil! Cand simti ca incepe sa se lipeasca de fundul vasului, acoperi cu un capac si opresti focul. Lasi inca 15 minute asa, acoperit, fara sa mai umbli in el. La sfarsit ridici capacul si voila! orezul e fiert, bobul e intreg, nu s-a lipit de vas si are exact temperatura la care e bun de servit. Nici rece, nici clocotit. Pui in castroane, adaugi dulceața sau scortisoara

Renumit orezul cu lapte turcesc: sutlach

fierb un pahar (200ml) orez in apa pana e atat de fiert incat se dezintegreaza. se pune cu nitica apa pe foc si pe masura ce fierbe mai adaugi apa daca e necesar, important e sa fie foarte fiert si moale. cand e gata il adaugi in 2 l de lapte clocotit si lasi sa mai fiarba putin impreuna cu zaharul (dupa gust) si vanilie. cand vezi ca a inceput sa se adune (cam 15 min) si arata cam ca o budinca mai diluata e gata. sau daca vezi ca nu se ingroasa deloc, poti sa adaugi putintel amidon sau faina de orez. eu chiar prefer asa. il servesti asa sau il pui in caserole termorezistente.

lasi sa se raceasca si sa prinda caimac, ungi cu galbenus de ou si dai jumate de ora la cuptor (sau pana pojhita de deasupra se rumeneste pe alocuri).

keskul.

2 l lapte;400 gr zahar;120 gr faina de orez 200 gr migdale macinate;1 ou;scortisoara;alune macinate;nuca de cocos

fierbi laptele impreuna cu zaharul. dizolava faina de orez (daca nu gasesti, e bun si amidon de porumb sau grau, dar folosesti o cantitate mai mica) in putina apa rece si adauga laptelui clocotind. adauga si migdalele macinate. amesteca in continuu cateva minute pana fierbe si se ingroasa ca un pudding. cand e gata rastoarna in caserole sau cupe, presara scortisoara, nuca de cocos si alunele.

pui oul interg inainte sa adaugi faina si amesteci bine cu lingra sau telul.

Spuma de pere si ananas (dupa 6 luni)

1 para mica curatata si taiata in bucat ;cateva bucati de ananas ;jumătate de lingurita cu suc de lamaie ;1 lingurita cu zahar pudra Se strivesc para si ananasul, se amesteca bine cu mixerul, se adauga sucul de lamaie si zaharul, si se serveste.

**Compot de prune** (dupa 6 luni)

5 prune ;1 lingura cu apa ;o jumătate de lingurita cu miere fluida

Spalati prunele si scoateti-le samburii, avand grija sa le aruncati pe cele care contin viermi...

Fierbeti prunele pe foc mic, intr-o cratita acoperita, timp de jumătate de ora, adaugand din cand in cand putina apa.

Zdrobiti prunele, strecurati compotul pentru a elimina bucatelele de coaja ale fructelor.

**Iaurtel cu fructe proaspete** (dupa 5 luni)

1 iaurtel

1 fruct de sezon

Se zdrobeste fructul, se amesteca cu iaurtelul. Se serveste.

**BUDINCA DE OREZ PASAT CU BRANZA DE VACI**

de la 7 luni

1 ceasca de cafea plina cu orez, 100 g branza de vaci, 30 g zahar, 250 g apa+lapte, 30 g unt, 1 ou, sare.

Orezul ales si spalat se pune la fiert cu apa amestecata cu lapte si un praf de sare; daca scade mai adaugi apa. Se fierbe orezul pana se zdrobeste si scade apa. Se trece prin sita. Pasta obtinuta se amesteca cu branza de vaci, se adauga galbenusul de ou freat cu zaharul si la urma albusul spuma. Se unge cu unt o cratita, se imbraca cu pesmet si se toarna compozitia, adaugand un pic de unt si deasupra. Se lasa la cuptor 40 de minute.

**Brandada de peste (dupa 7 luni)**

1 cartof mare ; 20 g pește păstrăv ; 30 ml de lapte semismantanit ; putin pesmet pisat fin ; 1 bucatina de unt de marimea unei alune Se fierbe cartoful taiat in bucati intr-o cratita cu apa aproximativ 15 minute. Intr-o alta cratita se fierbe pestele in apa cu diverse mirodenii in jur de 10 minute. Se zdrobeste cartoful pana se obtine un pireu si se adauga laptele. Se pune jumătate din pireul obtinut intr-un recipient uns cu unt, se adauga un strat de peste si se acopera cu restul de pireu si cu pesmet. Se da la cuptor si se tine pana se rumeneste usor, apoi se serveste.

### **Curcan cu orez si legume (dupa 7 luni)**

1 escalop mic de curca; 1 pumn de mazare verde; 1 morcov taiat in bucatele mici; o jumătate de ceapa taiata marunt ; 1 tomata curatata de piele; 1 pumn cu orez (de preferat, orezul cu bobul rotund, pentru bebelusi) ; 1 frunza de dafin ; 2 fire de patrunjel ; unt de dimensiunile unei nuci sau ulei

Se prajeste usor in putin ulei un escalop de curca taiat in bucatele si ceapa taiata marunt.

Se adauga putina apa si toate legumele, plus dafinul si patrunjelul. Dupa ce legumele si carnea au fiert, se incorporeaza orezul, si se lasa sa fiarba pana se absoarba tot sosul. Se serveste.

### **Cuscus cu pui (sau miel) (dupa 7 luni)**

1 pahar cu gris; 1 morcov; 1 dovlecel mic ; putin din partea alba a unei bucati de praz ; o bucată de piept de pui fiert (sau 30 g de carne de miel fiarta) ; patrunjel ; o bucată de unt de dimensiunile unei nuci sau ulei putina sare

Se pune apa la fiert. Cand fierbe in clocot se pun legumele si patrunjelul taiate marunt si se lasa sa fiarba in jur de 10 minute. Apoi, se adauga grisul si se lasa sa fiarba inca 8 minute.

Dupa ce se iau de pe foc se scurg, se sareaza si se adauga untul sau uleiul, si carnea.

Se zdrobesc toate ingredientele daca bebelusul dumneavoastra nu poate inca sa mesteca singur bucatelele.

### **Pui cu orez si morcovi (dupa 8 luni)**

40 g de carne de pui (a se evita grasimea) ; 30 g de orez ; 1 morcov mare ras ; 250 ml de apa ; o bucată de unt

Se rumeneste puilul taiat in bucatele. Se adauga orezul, morcovul ras si apa. Se da in clocot, apoi se lasa sa fiarba la foc mic 20 de minute. Se scurg toate, se pun pe o farfurie adanca si se amesteca cu untul.

### **De la 8 luni**

#### **Supa crema de cartofi**

1 litru apa, 300 g cartofi curatati, 1 ceapa, sare, unt, verdeata tocata, lamaie, 1 ou, smantana.

Se clocoteste apa. Se adauga ceapa lasand sa fiarba 20 min, apoi adaugi cartofii curatati si taiati cuburi. Dupa ce au fiert se paseaza prin sita;. Drege cu un ou batut cu smantana si adauga patrunjel verde si lamaie.

#### **Gogosi de cartofi**

250 g cartofi, 10 g unt, 10 g branza rasa, 1 galbenus.

Cartofii copti se curata de coaja, se zdrobesc bine si se amesteca cu unt, branza si galbenusul de ou. Se asaza gramajoare pe o tava unsa, se presara schweitzer ras si se coc la foc iute.

#### **Piure de conopida cu cartofi**

Conopida, cartofi , lapte, 10 g unt, 1 praf sare.

Se fierb in apa cu sare conopida si cartofii. Se paseaza fierbinti, se amesteca cu laptele cald si untul si se bat bine cu mixer-ul sau telul. Se netezeste in cratita, se mai pune o lingurita de unt si se da la cuptor 5-10 min.

#### **Sos de vanilie**

1 galbenus, 250 g lapte, 20 g zahar, vanilie.

Se fierbe laptele cu vanilie. Separat se freaca galbenusul cu zaharul, se amesteca cu laptele clocotit si se lasa pe foc pana incepe sa se ingroase, avand grija sa amesteci mereu. Se serveste rece.

#### **Ficat la cuptor in plic**

1 ficat de pasare, 1 lingurita de unt, sare

Se spala ficatul, se asaza pe o hartie pergament, se pune o lingurita de unt. Se impacheteaza ficatul in hartie, se asaza intr-un vas mic care se pune in cuptor 20-30 min, controland sa nu se arda hartia. Ficatul astfel fript se toaca si se adauga sare. Se poate servi cu garnitura de piure de legume.

#### **Rosie umpluta (de la 8 luni)**

o rosie frumoasa; un galbenus de ou; ½ esalot (hasma) ; un pic de ulei de masline ; 25 g miez de paine inmuat in lapte; un varf de sare; 1-2 masline negre curatate de sambure.

Preparati amestecul din galbenus de ou, esalot tocat, masline si sare. Goliti rosia de miez si umpleti-o cu acest amestec. Asezati rosia intr-o cratita unde ati pus un strat de ulei de masline si coaceti-o la foc moale. Rosia poate fi servita cu garnitura de orez alb sau de macaroane.

#### **Mancarica de legume cu mamaliguta (dupa 8 luni)**

##### **Mancarica de legume :**

o tomata; 1/4 de ardei iute verde ; 1/2 de dovlecel ; 40 g de vanata ; 1/2 de ceapa ; 1 lingurita cu ulei de masline ; 3-4 masline negre fara samburi; 1 frunza mica de dafin si un fir de cimbrisor

##### **Mamaliga :**

200 ml de lapte (semismantanit) ; 40 g de gris de porumb ; o bucată de unt de dimensiunile unei alune putina nucsoara; putina sare

Se spala si se curata toate legumele (cu exceptia dovlecelului). Se fierb vanata, ceapa, ardeii iute, dafinul si cimbrisorul in baie de aburi timp de un sfert de ora. Se adauga tomata, dovlecelul si maslinele si se lasa sa fiarba inca 15 minute.

Intre timp, se fierbe laptele pana da in clocot, intr-o craticioara impreuna cu sarea si nucsoara. Se micsoreaza focul si se toarna grisul de porumb in ploaie (treptat). Se lasa sa fiarba 5 minute, amestecand in continuu cu o lingura de lemn. Cand mamaliga se desprinde de peretii cratitei, se opreste focul, se amesteca cu untul si se toarna intr-un tipar micut cu forma amuzanta/nostima, si se lasa sa se raceasca.

Dupa ce mancarica de legume a fiert, se scot frunza de dafin, firul de cimbrisor si se juipoaie pielita tomatei. Se zdrobesc toate legumele cu o furculita si se aseaza pe farfuria bebelusului. Se scoate mamaliga din tipar si se pune alaturi. Se serveste.

### **SUPA DE GRIS CU ROSII**

de la 8 luni sau fara rosie de la 4 luni

- 100 gr rosii ; - 180 ml lapte ; - 3 lingurite gris

Rosia se taie in doua si se indeparteaza coaja, apoi se coace 10 minute. Apoi, se amesteca rosia cu laptele pana cand lichidul se omogenizeaza. Apoi, se adauga grisul, turnat in ploaie. Se fierbe timp de 10 minute la foc mic, amestecand continuu cu o spatula de lemn.

NOTA: rosia se poate inlocui cu: dovlecei, spanac, fasole verde, ardei etc.

### **Mancare irlandeza (dupa 8 luni)**

1 cartof mare, 1 praz, 1 varza mica, 1/2 ceapa, unt cat 1 aluna, 1 si 1/2 lingura de smantana proaspata

Spalati, curatati si taiati in cubulete prazul, cartoful si ceapa. Tocati mare varza. Puneti totul intr-o cratita cu putina apa (cat sa acopere legumele) si fierbeti pana acestea se inmoaie. Scurgeti restul de apa si zdrobiti-le. Adaugati untul si smantana si amestecati.

*Puteti servi cu peste sau pui.*

### **"Petite Ratatouille" (mancare de legume) si mamaliga (de la 8 luni):**

"Ratatouille" :

o rosie, un sfert de ardei gras, 1/2 dovlecel, 40 g vanata, 1/2 ceapa, 1 lingurita ulei de masline, 3-4 masline negre fara samburi, o frunza de patrunjel, un fir de marar

**Mamaliga: 200 ml lapte (semi-degresat) ; 40 g malai ; unt cat o nuca ; un praf de nucsoara ; un praf de sare**

Spalati si decojiti legumele (mai putin dovlecelul). Inabusiti, la bain-marie, vanata, ceapa, ardeiul gras cu verdeata timp de 15 minute. Adaugati rosia, dovlecelul si maslinele si prelungiti timpul de tinut pe foc cu 15 minute. In acest timp, fierbeti laptele intr-o craticioara mica cu sarea si nucsoara. Reduceti focul si puneti malaiul in ploaie.

Amestecati si lasati pe foc 5 minute, amestecand tot timpul cu o lingura de lemn. Cand mamaliga se desface de pe peretii cratitei, opriti focul, amestecati cu untul si varsati totul intr-o forma cat mai nostima lasand sa se raceasca. Cand ratatouille-ul este copt, indepartati pielea de pe rosie, patrunjelul si mararul. Zdrobiti totul cu furculita si asezati in farfurie. Asezati mamaliga alaturi si serviti.

### **Crochete de merlan (dupa 8 luni)**

1 fileu de merlan; 2 cartofi; 1/2 ou; unt; sare; patrunjel tocat

Se fierb cartofii. Se trece prin masina de tocat fileul de peste crud. Se curata si se zdrobesc cartofii.

Se amesteca merlanul cu cartofii, se adauga patrunjelul, sare si o jumătate de ou. Se fac crochetele. Se pun intr-o forma rezistenta cu unt cat o nuca.

Se lasa sa se rumeneasca cateva minute la cuptor

### **Morun cu gris (dupa 8 luni)**

1 felie de morun ; 20-25 g gris ; 1/2 pahar de lapte; unt;

O felie mica de morun se fierbe la bain-marie. Se strobeste cu suc de lamaie. Se desface in lamele.

Se fierbe grisul 10 minute in lapte. Se sareaza, se adauga unt si cateva picaturi de ulei de masline. Se prepara un pireu de rosii. Se amesteca totul.

### **Crochete de peste cu conopida (dupa 8 luni)**

*(preparare: 15 min./coacere: 4 min.)*

1 ceasca de pireu de conopida; 80 g de carne de morun proaspat ; 1 felie de paine fara coaja ; 1 lingurita de ulei ; 2 frunze de tarhon (sau de cresson) ; suc de lamaie ; lapte degresat

Spalati, apoi pasati pestele cu mixerul. Puneti pestele pasat intr-un castron si adaugati miezul de paine inmuat in prealabil in lapte si stors, tarhonul curatat si sucul de lamaie. Amestecati totul astfel incat sa obtineti un amestec omogen. Adaugati un praf de sare. Faceti rulouri. Intr-o tigaie rumeniti crochetele 4 minute. Serviti-le apoi cu pireul de conopida incalzit

### **Salata de fructe**

2 mere; -1 para; -1 banana; -1 portocala; -zeama de la 1/2 lamaie; -sucul de la un mar; -sucul de la o portocala; -50g frisca de casa (1/2 pahar de smantana batuta cu 2 linguri zahar pudra); -boabe de strugure pentru ornat  
Fructele se spala si se curata de coaja.Marul se taie cubulete,iar restul fructelor feliate.Se pun intr-un bol,se adauga suc de fructe si se amesteca  
Se serveste ornata cu frisca si boabe de strugure

### **Piure de gutui cu biscuiti**

1 gutuie; -2 linguri zahar; -pesmet din 4-5 biscuiti ;  
O gutuie taiata cubulete, 2 lingurite de zahar si apa cat sa treaca peste cu 2-3 degete. Se fierbe pana gutuia devine foarte moale, apoi se paseaza foarte bine, se adauga 4-5 biscuiti pisati si cateva linguri din zeama in care a fiert gutuia.  
Se serveste piureul ca atare,rece.Puteti oferi copilului si zeama in care a fiert gutuia.

### **Mere umplute**

2 oua; -100ml lapte; -2-3 felii de paine; -2 linguri stafide; -150g zahar; -pesmet si unt pentru tapetat  
Merele se spala si li se decupeaza deasupra un capacel.Se scoate cotorul si se scobeste restul de miez,care se amesteca cu ouale,miezul de paine (inmuiat in lapte si stors),stafidele si putin zahar.Cu aceasta compozitie se umplu merele,care apoi se aseaza intr-un vas uns cu unt si tapetat cu pesmet.  
Se dau la cuptor,la foc potrivit,unde se lasa aproximativ 30 minute

Carne de vitel cu legume asortate (dupa 8 luni)

30 g de carne de vitel (escalop sau muschi) ;1 morcov taiat in bucati ;1 cartof mic ;o jumătate de ceasca cu mazare verde ;o jumătate de inima de anghinare ;o jumătate de bulb de anason ;un sfert de ceapa ;o bucatica de unt de dimensiunea unei alune  
Se prajeste usor carnea taiata in bucatele cu ceapa, untul.

Se adauga putina apa, si toate legumele taiate in bucatele. Se lasa sa fiarba.

(Dupa ce copilul a implinit 1 an, se poate lega sosul cu 1 albus de ou, dupa oprirea focului se poate pune si puțină sare după 1 an).

Jambon cu paste fainoase (dupa 8 luni)

40 g de paste fainoase alfabet (sau alt tip de paste fainoase) jumătate de felie de jambon  
bucatica de unt de dimensiunile unei alune

Se pun pastele fainoase intr-o cratita cu apa, care fierbe si se lasa sa fiarba 10 minute. Intre timp, se taie jambonul marunt (inlaturand grasimea). Dupa ce pastele au fiert, se scurg, se amesteca cu untul, se aseaza pe o farfurie cu jambonul langa ele si se servesc.

### **Chiftelute de orez umplute**

350g orez;40g unt ;40g cascaval ras;40g sunca slaba ;3 oua;mozzarella;pesmet;ulei de masline

intr-o tigaie incalziti untul, caliti putin orezul si acoperiti cu apa. Sarati si lasati orezul sa fiarba asa, fara capac, cand e gata orezul trebuie sa fi absorbit toata apa

lasati sa se raceasca, timp in care taiati mozzarella si sunca bucatele mici,

amestecati orezul racit cu 2 oua si cascavalul ras, din aceasta compozitie formati chiftelute, faceti cu o lingurita sau mai simplu cu degetul o adancitura in fiecare dintre ele (ca sa poata fii umplute), cu mozzarella si sunca, astupati cu orez, si refaceti chifteluta bateti oul ramas si treceti chiftelutele prin el, iar apoi prin pesmet, apoi le prajiti in ulei de masline bine incalzit in prealabil, cand sunt gata se scot pe un platou cu hartie de bucatarie

se servesc calde, eventual alaturi de carne

se pot coace si in cuptor

### **Piure de pui cu legume** (bebelusi de 6-12 luni)

230ml apa;1 piept de pui;60g orez;3 morcovi;120g fasole verde

Apa cu puiul si orezul se fierb la foc mic,intr-o oala cu capac pentru 20 de minute.Se adauga morcovii intregi si fasolea verde si se mai fierb 10 minute.Scurgeti amestecul din oala,pastrand zeama deoparte,apoi faceti un piure,adaugand atata zeama rezultata cat este nevoie pt. a obtine consistenta dorita.

Se serveste cald sau se pastreaza in congelator,in portioare mici.

### **BUDINCA DE LEGUME CU OU,CARNE SAU PESTE** (de la 8 luni)

INGREDIENTE:

-100g legume(conopina,spanac,gulie,morcov,brocoli);-1 cartof ;-20-50g carne (vitel, gaina, ficat de vitel); -1ou sau peste

MOD PREPARARE:

Legumele curatate,maruntite se fierb in putina apa pina se inmoaie,si se fac pireu.

Carnea la fel se fierbe pina se inmoaie se face pireu si se amesteca cu pireul de legumesi cu oul fiert s-au pestele.

## Supa

1/3 morcov mare, 2cm patrunjel, 1/2 ceapa mica sau praz, telina, cat o nuca, pastarnac un pic mai mult, e f. dulce si gustos se pun la fiert in 700 ml apa.

peste 15 min adaugi:

3cm dovlecel,

putin ardei capia, un cartof mic, 1-2 buchetele broccoli, 1-2 buchetele conopida,

o rosie mica cat o nuca (am gasit la profi intr-o cutiuta numai rosii mici, din israel),

mai lasi sa fiarba pana scade apa si ramane doar cat sa cuprinda legumele, chiar mai putin. f. impusa nu arunci apa in care au fiert, arunci din vitamine, mai bine o lasi sa mai scada. dupa ce am stins focul adaug putin patrunjel verde si o lingurita de ulei masline presat la rece. la blender mixez totul, mai putin: coaja de la rosie (si semintele) si ardei, semintele de la dovlecel, telina si patrunjelul radacina. aaaa, cartoful nu-l pun tot, ci mai adaug daca mi se pare ca nu e asa cremos. iar ceapa da un gust bun

## BISCUITI FARA OU PT. CEI MICI

Ingrediente:

375g faina; 250 g margarina; 120 g zahar; 1/2 plic praf de copt; 1/2 pahar cu lapte

Toate ingredientele se amesteca si se intinde o foaie potrivit de groasa.

Biscuitii se pot taia in patratele sau cu forme speciale. Se coc la foc potrivit intr-o tava unsa cu unt.

### **Coronita de orez cu sunca (dupa 10 luni)**

(pregatire: 10 min./fierbere: 20 min.)

40 g orez; 25 g sunca; 1 praf sare; 1 lingurita faina; 50 ml lapte; 1 praf de nucsoara

Puneti la fiert 1 litru de apa in care ati adaugat un praf de sare. Cand incepe sa fiarba, adaugati orezul si fierbeti timp de 20 minute.

Separat, desfaceti faina cu laptele, intr-o cratita. Tineti pe foc pana se umfla faina, amestecand continuu, pentru a nu se lipi.

Adaugati praful de nucsoara. Scurgeti orezul si asezati-l pe o farfurie sub forma de coronita. In mijlocul acestei coronite puneti sunca tocata marunt. Inveliti coronita de orez cu sosul alb din faina si lapte.

## De la 9 luni

### **Mancare gratinata de dovleac (dupa 9 luni)**

100 g de dovleac ; o jumătate de ceapa dulce; 1 cartof; 10 g de parmezan ; putina branza gen svaiter rasa putina nucsoara (facultativ); o bucatica de unt de marimea unei alune

Se curata legumele (dovleac, ceapa si cartof), se taie in bucati si se pun intr-o cratita cu apa sarata. Se lasa sa fiarba pana dau in clocot, apoi se lasa sa clocoteasca 20 de minute (legumele pot fi fierte si la abur in jur de 30 de minute). Dupa ce au fiert, legumele se scurg si se zdrobesc pana se obtine un pireu. Se amesteca cu untul, nucsoara si parmezanul. Se pune totul intr-un vas, se presara branza tip svaiter rasa si se baga in cuptor sa se rumeneasca. Se serveste avand grija sa nu fie prea fierbinte.

### **mamalguta fiarta in lapte - peste 9 luni**

250 ml. lapte / 100 ml. apa / 2 linguri mari pline cu varf de malai / 2 linguri branza de vaci / 1 lingura smantana / putin unt / Se pune la fiert laptele indoit cu apa. Cand incepe sa clocoteasca se adauga malaiul "in ploaie". Se fierbe timp de 25-30 minute, la foc mic, amestecand tot timpul cu o lingura de lemn. Cand mamalguta este gata, se adauga untul si branza de vaci. Se amesteca bine. Se pune intr-o cescuta uda, apoi se rastoarna pe o farfurie. Deasupra se pune smantana. Se serveste calduta.

## Ciorba chinezeasca (dupa 9 luni)

30 g de taitei fini chinezesti (raionul de produse exotice) sau de fidea, 50 g de carne de vitel tocata marunt, 200 ml de apa, cateva picaturi de suc de lamaie (facultativ)

Se pun pastele fainoase intr-o cratita cu apa care fierbe si se lasa sa fiarba in clocot 12 minute. Se fierbe carnea, si, apoi, se farimiteaza. Cand taiteii sunt fierti, se aseaza pe o farfurie adanca impreuna cu carnea. Se varsa deasupra taiteilor si a carnii cateva picaturi de suc de lamaie (dar nu prea multe) si se serveste.

## Pireu alb (dupa 9 luni)

30 g de orez alb ; 1 lingura de smantana proaspata ; 1 bucatica de unt de marimea unei alune;

Se pune orezul intr-o cratita cu apa sarata, in clocot si se fierbe 20 de minute. Se scurge orezul si se striveste pana devine ca un Piure, apoi se adauga smantana proaspata si untul, si se amesteca totul bine. Se poate servi.

## Pireu de «pois cassés» (mazare uscata)

o mana de pois cassés (mazare uscata) ; 1 morcov ; 1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se pune mazarea uscata intr-o oala, se acopera cu apa rece (nu mai multa de 1/3 din inaltimea oalei). Se acopera cu capacul si se pune la foc mare, lasandu-l sa fiarba 20 de minute. Se scurge mazarea, si se pastreaza apa in care a fiert. Se striveste mazarea si se adauga, daca este nevoie, apa in care a fiert pentru a o dilua putin (nu foarte multa apa, deoarece nu se face supa). Se poate adauga si putin iaurt gros la 40% m.g. Se pune, apoi, untul si se serveste .

## **Salata de morcovi" cu mere (dupa 10 luni)**

**(pregatire: 10 min.)**

**60 g morcovi; 15 g mar; 10 picături de zeama de lamaie; 1 linguriță ulei de floarea-soarelui Spalati morcovul si marul, apoi curatati-le de coaja. Radeti foarte fin. Amestecati totul si serviti.**

**De la 10 luni**

**Sos olandez**

3 linguri lapte sau smantana, 40 g unt, 1 galbenus, zeama de lamaie.

Se incalzeste untul, se amesteca cu galbenusul batut cu lapte, smantana sau supa. Se lasa la bain-marie la foc mic sa se ingroase putin, fara sa fiarba. Se potriveste dupa gust lamaie. Se serveste cu carne fiarta sau tocata.

**Spanac florentin**

200-250 g spanac, 2-3 rosii, 2-3 lingurite smantana, parmezan ras, unt.

Se curata spanacul si se spala, se pune intr-o cratita cu putin ului si apa, pana se inmoaie. Se spala rosiile, se taie si se pun intr-o tava unsa cu unt, sa se rumeneasca la cuptor. Spanacul se pune intr-o forma unsa, deasupra se pun rosiile, se presara parmezan ras si se mai lasa 10-12 min. la cuptor.

**Budinca de dovlecei**

1 dovlecel, 20 g cascaval, 1 ou, smantana.

Se curata dovlecelul de coaja si se scobeste miezul cu o lingurita. Se taie in cuburi mici si se fierb 10 min. in apa cu sare. Se strecoara si se lasa sa se raceasca. Se amesteca apoi cu galbenusul, cascavalul ras, albusul spuma, 1 lingurita faina si unt. Se rastoarna intr-o forma unsa cu unt si se toarna smantana. Se coace 20-30 min. si se serveste cald sau rece.

**Piure de cartofi copti, cu ou, rosii si parmezan ras**

1 rosie, 3-4 cartofi potriviti, 3 lingurite unt, 100 g lapte, 1 galbenus.

Se fierb cartofii in coaja sau se coc. Se cojesc si se paseaza fierbinti, se adauga lapte cald si se bate cu telul sau mixer-ul. Se adauga untul amestecat cu galbenusul. Se asaza intr-un vas. Deasupra se pun felii de rosii, lapte si parmezan ras. Se pune la cuptor incins, 5-10 min.

Spanac cu orez de la 10 luni

1 fir de praz(sau ceapa verde); 1 ceasca mica de orez; 2 cesti de apa; putin spanac proaspat sau congelat; putin marar; 2 linguri ulei de masline, un praf de sare,daca vreti

Se pune uleiul la incins si se caleste putin prazul(ceapa verde).Adugam spanacul si la putin timp orezul si apa.Mestecam si avem grija sa nu se lipeasca.Daca mai e nevoie,mai punem putina apa.Aproape de sfirsit punem si mararul si

**Piure de urzici, loboda, stevie - pentru copiii peste varsta de 10 luni**

Se prepara la fel ca piureul de spanac.

Perisoare - pentru copiii peste varsta de 10 luni

500 ml. apa sau supa de zarzavat / 200 gr. carne fara os / 50 ml. lapte / 1 felie de paine

Carnea se curata de piele si de zgarciri. Se toaca prin masina de tocat impreuna cu o felie de paine inmuata in lapte. Se adauga sare si verdeata tocata. Din aceasta compozitie se fac cu mana bile de marimea unor nuci mici. Se scufunda in apa fierbinte sau in supa de zarzavat. Se servesc cu supa sau separat, zdrobite, cu sos de legume (vezi mai sus).

Perisoarele se pot fierbe si in aburi. Se pun intr-o strecuratoare care se aseaza deasupra unei oale cu apa care fierbe. Se acopera cu capac. Se fierb astfel 40-45 minute. Pentru a verifica daca este bine fiarta, se desface o perisoara.

Mancarica de cod cu porumb (O sursa buna de Vitamina C,B,calciu si betacaroten.)

1 cartof de marime medie,curatat si taiat cubulete

1 lingurita patrunjel verde;2 foi dafin;100g fileu de cod;300ml lapte;100g boabe porumb (congelate)

Puneti pestele la fiert in lapte,impreuna cu cartoful si frunzele de dafin.Lasati la foc mic 10 minute,sau pana ce pestele incepe sa se desface.Scoateti pestele,cartoful si dafinul intr-un vas si pastrati-le calde.In laptele ramas puneti porumbul si fierbeti pentru 2-3 minute.Adaugati la loc pestele si cartoful,impreuna cu patrunjelul tocat si mai dati un clocot.Cand sunt gata,pasati-le ca pe un piure.

Se serveste cald.

Omleta cu branza (bebelusi peste 10 luni.)

2 oua(pentru copii sub un an folositi doar galbenusul);2 linguri formula sau lapte matern sau lapte de vaca(depinde de varsta copilului);2 linguri cascaval ras;1 lingura unt

Se bat ouale cu laptele pana devin spumoase.Se adauga branza rasa.Intre timp untul se pune la topit,intinzandu-se bine pe suprafata tigaii.Adaugati amestecul de mai sus si coaceti la foc potrivit,amestecand constatnt,pentru aproximativ 4 minute.Se serveste calda.



Piure de cartofi copti cu ou, rosii si parmezan ras (bebelusi de peste 10 luni)

1 rosie, 3-4 cartofi potriviti, 3 lingurite unt, 100 g lapte, 1 galbenus.

Se fierb cartofii in coaja sau se coc. Se cojesc si se paseaza firbinti, se adauga laptele cald, un praf de sare si se bate cu telul sau mixerul. Se adauga untul amestecat cu galbenusul. Se aseaza intr-un vas. Deasupra se pun felii de rosii, lapte si parmezan ras. Se pune la cuptor incins 5-10 min.

#### CHIFTELUTE DIN PIEPT PUI

1 Piept de pui, 1 ardeiverde/rosu, 1 ou, 2 fire ceapa verde, 2 catei usturoi, 1 rosie mica, piper.

Se dezoseaza pieptul, se taie fasii si se pune in robot/mixer cu celelalte ingrediente spre a fi tocate. Din pasta rezultata, se ia cu lingurita si se ruleaza prin faina, rezultand o chifteluta.

Se prajesc in ulei in ceaun sau tigaita.

#### GHIVECI DE LEGUME - de la 10 luni

- un dovlecel mic taiat cubulete; - un cartof taiat cubulete; - un morcov dat pe razatoare; - un pic de telina data pe razatoare; - o ceapa tocata marunt; - un ardei gras tocat marunt; - 2 rosii date pe razatoare (fara pieliti); - 3 linguri de orez; - 1 lingurita de vegeta; - 2 linguri ulei de masline

Poti pune si carnita de pui sau ficatel.

Pui toate ingredientele intr-o oala, apa sa treaca peste ele (cam de 2 degete) si pui la fiert.

#### GHIVECI DE LEGUME CU OREZ

2 cartofi, 2 ardei, un dovlecel, o ceapa, 100g orez, o lingura pasta de tomate, putin patrunjel, sare.

toate legumele se spala si se taie cubulete mici apoi se pun intr-o cratita cu putin ulei si apa cat sa le acopere. se fierb inabusit. orezul se spala si se fierbe separat in 2 cani de apa. cand a fiert orezul il amestecam cu legumele si mai completam cu o cana de apa. se adauga pasta de tomate si se mai fierbe 15-20min, amestecand mereu sa nu se prinda. se pune putina verdeata si sare.

Fasole verde cu carne de vita. -dupa 2 ani

Fasolea congelata se fierbe 20- 30 de minute in apa putina cu ceapa si sare.

Carnea o gatesc tocanita in cantitate mai mare cu ceapa calita usor, putin ardei capia

(pus la borcan cu sare), sare. se prajeste carnea 1 minut se acopera cu apa si se fierbe

1 ora si 30 minute. Apoi o maruntesc la robot si o pun in ambalaje de Danonino la congelator si scot cate o portie pentru o masa.

Prepar un sos alb cu o lingurita cu varf de faina, o lingurita de unt, si 100 ml lapte, un pic de sare. Amestec fasolea maruntita putin cu carnea si sosul si papica e gata.

Rulada de praz cu sunca (peste 10 luni)

2 fire de praz; 4 felii de sunca; cascaval ras; sos Bechamel

Taiati prazul in lungime si spalati-l bine de pamant. Fierbeti-l in apa clocotita cu putina sare pana se inmoaie.

In timp ce prazul fierbe, pregatiti sosul Bechamel. Asezati pe fiecare felie de sunca jumătate de fir de praz si putin cascaval ras.

Rulati feliile de sunca si asezati-le intr-un vas pe care il veti introduce in cuptor. Acoperiti cu sos bechamel si cascaval ras. Lasati la gratinat cateva minute.

#### Placinta cu carne (brinza, mere)

si pt. bebei mai mari de 9-10 luni

ALUAT:

100ml lapte, 1 lingura drojdie, 200gr. unt (margarina), 450gr. faina, 2 oua intregi 1 galbenus (albusul se bate spuma si se unge placinta inainte de a fi bagata in cuptor)

Se face o maia din lapte caldut si drojdie si se lasa deoparte pt. 1/2 ora. Se adauga apoi oualele, untul, faina si se framinta bine (nu exagerati) si se tine apoi la frigider timp de 1/2 ora. Se intinde o foaie, se aseaza in tava unsa si tapetata cu faina, se pune umplutura si apoi deasupra cealalta foaie.

UMPLUTURI:

I) 2 cepe, 3/4 kg carne tocata (pui sau vita pt. cei mici), 1 pahar mare de piure de cartofi, patrunjel, 1 lingurita Vegeta (sau doar putina sare, de gust)

Se caleste un pic ceapa (sau doar un pic inabusita cu apa), se adauga carnea tocata si se lasa sa fiarba bine, apoi condimentele. Se amesteca apoi cu piureul si se pune in tava.

II) 2-3 oua batute, brinza sarata sau dulce (1/2 kg), zahar sau sare dupa gust, patrunjel sau vanilie si stafide, dupa cum vreti placinta (dulce sau sarata)

III) 5-6 mere date prin razatoare, amestecate cu 2-3 linguri de zahar si un pic de scortisoara.

#### Tarta cu dovlecel (dupa 10 luni)

(pregatire: 10 min./coacere: 10 + 20 min.)

150 g dovlecel; 1 nuca de unt; 1 praf de sare; patrunjel tocat; 1 ou 2 linguri branza de vaci

Spalati dovlecelul, curatati-l de coaja, apoi taiati-l rondele. Fierbeti la abur timp de 10 minute. Dupa ce s-a racit putin, mixati-l cu mixerul. Bateti oul ca pentru omleta, adaugati branza, pireul de dovlecel si praful de sare. Puneti amestecul intr-o forma unsa cu unt si coaceti in cuptor la bain-marie timp de 20 minute (termostat 7).

### **PASTA DE BRANZA CU FICATEI -dupa 10 luni**

Ingrediente:

1 cutiuta branza Almete 5-6 ficatei de pui

Ficateii se fierb foarte bine. Cand sunt fierți se scot si se pun la scurs pt. cateva minute, apoi se zdrobesc cu furculita(sa nu ramana bucatele mari) si se adauga peste branza. Se amesteca pana se omogenizeaza. Se poate servi pe paine sau amestecata cu piure de cartofi.

Cantitatile sunt orientative.

#### **Pasta de brinza**

dupa 1 an

Se alege o brinza mai grasa, mai untoasa si se paseaza bine cu furculita. Se adauga smintina si se amesteca bine pina devine ca un piure. Se adauga marar tocat marunt si , pentru copiii mai mari si ceapa tocata foarte marunt.

Este foarte buna intinsa pe piine prajita.

### **Zdrente de oua cu ciuperci (de la 12 luni)**

100 g. de ciuperci (de orice fel)

o bucatica de unt de dimensiunile unei alune

2 lingurite cu smantana proaspata (25% grasime) ,1 ou , putina sare

Spalati bine ciupercile, una cate una, pentru a le curata de tot pamantul. Scurgeti-le de apa si puneti-le intr-o cratita la foc mic cu un praf de sare si unt cat o nuca. Lasati-le sa se coaca incetisor. Daca au prea multa apa mai indepartati din ea la nevoie.

La sfarsitul prepararii adaugati smantana. Amestecati, stingeti focul si puneti cratita deoparte.

Adaugati cand s-au racit un pic de ulei intr-o tigaie. Tot inainte de a pune tigia pe foc, spargeti un ou si bateti galbenusul. Plasati tigia pe foc reglat la minim si lasati sa se prajeasca, amestecand in continuu, incetisor, fara a bate.. Adaugati ciupercile gatite si serviti. Atentie la temperatura. Fiti atenti sa nu frigati.

### **CONOPIDA CU CARNE - dupa 12 luni**

conopida curatata bugetele o fierb in apa cu sare max 10 min, o scot si o las intr-o strecuratoare. O ceapa taiata cubulete si bucatile de carne le calesc extrem de putin in ulei si in max 5 min (cu focul mic) pun apa deasupra, las la fiert, iau spuma carni. cind carnea este cam pe jumătate facuta (mai ales daca este de vitel) pun deasupra ei bucatile de conopida, fac un sos din putina faina, apa si rosii cubulete, pun sare, si bag cratita la cuptor.

Eu o tin max 40 min fara capac, si inca 30 cu capac. este gata cind infig furculita si conopida si carnea sunt moi.

Se pot pune 1-2 legaturi de patrunjel tocat. Copii mei ling farfuriile. Deasupra se pune smintina. La fel fac si mincarea de dovlecei sau fasole verde. Pofta buna!

### **Omleta spaniola (dupa 12 luni)**

3 linguri de ulei de masline; 2 ceape tocate marunt; 2 catei de usturoi, zdrobiti; 1 ardei gras rosu, curatat de seminte, taiat bucatele; 4 oua, sare si piper; 2 cartofi mari, fierți si zdrobiti

2 linguri patrunjel tocat

Incalziti 2 linguri de ulei intr-o tigaie de 24 cm, caliti in el ceapa. Adaugati usturoiul si ardeiul si caliti 10 minute.

Bateti intr-un castron ouale cu sarea si piperul, adaugati cartofii, patrunjelul si amestecul precedent.

Incalziti restul de ulei in tigaie, turnati amestecul si prajiti 5 minute, scuturand din cand in cand tigia. Puneti tigia pentru 3 minute sub grill (cu putina dexteritate omleta se poate intoarce in tigaie, dar trebuie sa ramana intrega). Mutati prin alunecare omleta pe un platou si taiati-o in portii.

### **Tian de legume (dupa 12 luni)**

3 linguri de ulei de masline; 1 ceapa tocata; 2 catei de usturoi, zdrobiti; 500 g dovlecei tocati

250 g spanac fierț, zdrobit; 4 linguri de orez fierț; 3 oua batute; 50 g branza gruyère rasa; 1 lingura de supa de pesmet negru; 1 lingura de supa de parmezan ras

Incalziti uleiul intr-o tigaie, adaugati si prajiti ceapa pana devine sticloasa. Adaugati usturoiul, dovleceii si caliti timp de 5 minute, amestecand din timp in timp. Adaugati spanacul, orezul, ouale, branza, sarati, piperati si amestecati bine. Turnati intr-o forma de sufleu din ceramica rezistenta, unsa cu unt, presarati cu pesmet si parmezan. Coaceti 35 minute la cuptor (180°C).

Serviti cu salata verde.

### **FICAT DE PUI CU LEGUME**

Fierul il gasim in carne, galbenus de ou, legume uscate, fasole, mazare.

pun apa la fiert si cind da in clocot pun: cartofi ,morcovi,putin dovlecel si inainte cu 10 min.da a opri focul adaug si

verdeata(patrunjel si marar).Ficatul il fierb separat,cam o jumătate de ora. Apoi scot toate legumele,le las sa se raceasca,ficatul il

pasez cu furculita ,pentru a fi sigura ca nu mai este nici o atisoara . Dupa ce sau racit legumele, le pun in blender apoi pun si ficatul le amestec, iar cind sunt gata adaug o lingura de smintina sau iaurt si gata masa!

### **"Gratin miracle" (de la 12 luni, pentru o masa in familie de 4-6 persoane):**

125 g gris de grau fin ; ½ litru lapte degresat ; 30 g unt ; 75 g cascaval ras ; o cutie de ton zdrobit ; 3-4 rosii un pic de sare si de piper (mai bine adaugati numai in farfuria dvs.)

Puneti la fiert laptele, adaugati untul, clocotiti, apoi adaugati grisul, lasati sa fiarba un minut, adaugati cascavalul, ouale unul cate unul, sarea si piperul. Intindeti cu ajutorul unei spatule intr-o forma unsa cu unt, asezati deasupra tonul scurs bine si rosiile taiate in rondele fine. Pudrati cu cascaval si puneti la cuptor pentru 15-20 minute, cu termostatul la 7. Serviti!

### **Frigarui de peste (dupa 12 luni)**

40 g de peste (morun proaspat, somon si ton; 4 tomate bine coapte; 4 bucatele de broccoli (conopida italiana); 2 linguri cu ulei de masline; 2 lingurite cu suc de lamaie; Se taie fiecare peste in 4 bucati si se marineaza la rece in suc de lamaie si in ulei timp de o ora. Se pune broccoli intr-un sfert de litru de apa sarata in clocot si se fierbe 5 minute.

Se realizeaza, apoi, frigarurile, intercaland pestele, tomatele si broccoli. Se prajesc intr-o tigaie

### **Sandwich cald cu branza si sunca (dupa 12 luni)**

2 felii de paine (luati o paine feliata),o jumătate de felie de sunca ,branza gruyere (o varietate de svaiter) rasa ,unt Prajiti painea la prajitor/toaster.

Ungeti cu unt feliile calde de paine, si puneti sunca pe una dintre ele.

Sandvisul fiind facut, acoperiti-l cu branza gruyere rasa si cu o bucatica de unt cat o nuca.

Dati la cuptor, si lasati cateva minute, la pozitia gratar, pana cand branza se topeste.

Taiati sandwichul in bucatele, pe care le aranjati pe farfuria micutului.

### **MANCARE DE MORCOVI**

500 g morcovi, 1 lingurita zahar, 50 ml smantana, 50 g unt, 1 legatura patrunjel verde

Curata morcovii, spala-i si taie-i in rondele. Pune-i la calit intr-o cratita cu unt si cu atata apa cat sa ii acopere. Cand morcovii s-au inmuaiat, adauga zaharul si smantana in care ai dizolvat faina. Mai lasa mancarea la foc potrivit, timp de 5 minute, ca sa fiarba usor. presare pe deasupra patrunjel verde tocat marunt.

### **Gogosele cu mere**

peste 1 an

2 mere, 1 ou, coaja de lamaie, 1 lingura de faina, foarte putin zahar, unt.

Merele rase se amesteca cu galbenusul si lingura de faina. Se bate albusul spuma cu coaja de lamaie si zaharul si se amesteca cu merele. Se prajesc in unt. Se scot pe un servet pentru a absoarba untul. Se pudreaza cu zahar vanilat.

Se recomanda copiilor peste un an

### **"Fondue" de legume (dupa 12 luni)**

4 morcovi (carote); cateva buchetele de conopida; cateva rosii "cireasa" sau feliute de rosie; cateva bucatele de castravete; pahar cu amestec de branza cu smantana (frisca) groasa; 4 linguri de branza de vaci sare, piper ; frunze de menta si ceapa ciorii (se poate inlocui cu cozi de ceapa verde)

Bateti cu furculita branza de vaci cu smantana, tocati cu mixerul foile de menta si ceapa ciorii si adaugati in pasta de branza. Sarati, piperati, amestecati: sosul este gata!

Turnati-l intr-un castron de salata. Puneti scobitori in bucatelele de legume. Copilul nu mai are decat sa le inmoaie in sos si sa ciuguleasca.

### **Sufle de legume (dupa 12 luni)**

3 carote; 2 cartofi; unt; sare; 2 lingurite de lapte concentrat; 1 ou

Fierbeti cartofii si morcovii. Curatati de coaja si taiati bucatele. Le zdrobiti cu presa de pireu. Amestecati cu untul, sarea, laptele concentrat si galbenusul de ou. Bateti albusul spuma si inglobati usor in pireu. Varsati totul in forme mici, unse cu unt. Coaceti la cuptor la foc moale, aproximativ 20 minute (supravegheati coacerea).

### **Mancare gratinata cu ton (dupa 12 luni)**

#### **Pentru 4-6 persoane**

125 g de gris de griu; jumătate de litru de lapte semismantant; 30 g de unt; 75 g de branza gen svaiter rasa ; 4 oua ; o cutie mica cu ton farimitat; 3-4 tomate

putina sare si putin piper (este de preferat sa-si mai puna fiecare in farfurie daca este nevoie)

Se incalzeste laptele cu untul pana da in clocot, se adauga grisul si se lasa sa fiarba 1 minut, se pun branza tip svaiter, ouale unul cate unul, sarea si piperul. Amestecul obtinut se intinde bine intr-un vas uns cu unt. Deasupra se aseaza tonul scurs si tomatele taiate in rondele subtiri. Se presara branza gen svaiter si se da la cuptor (termostat 7) 15-20 de minute. Se serveste.

### **Oua cocotte cu smantana (dupa 12 luni)**

### **(Pentru 1 copil)**

1 ou ; un sfert de felie de jambon ; 2 lingurite cu smantana proaspata ; 2 linguri cu branza gen svaiter rasa  
Intr-un vas termorezistent se pun succesiv : o lingura de smantana proaspata, sfertul de felie de jambon taiat in bucati foarte subtiri, oul intreg, si restul de smantana proaspata. Se presara branza tip svaiter rasa, se baga in cuptorul incalzit in prealabil si se lasa sa se coaca 4-5 minute.

### **Vanata cu branza Roquefort (dupa 12 luni)**

o jumătate de vanata ; 1 cartof mare ; 30 g de branza Roquefort ; Se taie in cuburi si se fierb vanata in coaja si cartoful curatat (daca este posibil se fierb la abur).

Se zdrobesc si se amesteca impreuna cu branza Roquefort.

### **Gogosele din iaurt peste 1 an**

1 ou, iaurt 200 gr., 9 linguri de faina, 2 linguri de zahar

Se amesteca componentele pana se obtine o pasta groasa. Se pune pe foc o oala mai adanca cu ulei, astfel incat gogosile sa se scufunde in lichid. Se pun cate una si se prajesc.

### **MAMALIGUTA CU UNT PENTRU ORICINE(BEBEI PESTE 1 AN)**

Compozitie: oua fierte; unt; branza de vaci (orice fel de branza va place!); smantana;

Faci o mamaliga bine fiarta.

Compozitia se pune intr-un vas si peste un strat de mamaliga cam de un deget.

Se baga la cuptor 10 minute si daca vreti deasupra se rade cascaval.

Se serveste cald.

Avantajul acestei retete e ca poti combina elementele in orice cantitate doresti.

### **Cosulete cu mandarine si cu crema de ciocolata alba (dupa 1 an)**

(Pentru 4 portii)

4 mandarine

100 g de ciocolata alba ; 60 g de zahar pudra ; 2 linguri cu apa ; 4 linguri cu smantana proaspata

Se topeste ciocolata alba pe foc foarte mic, intr-o craticioara cu fund anti-adeziv (de care nu se lipeste ceea ce se gateste in cratita), cu zaharul si apa in 10 minute. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca. Se decupeaza coaja mandarinelor in asa fel incat sa se obtina mici castronase (ca si cum li s-ar scoate mandarinelor palaria sau capacul), si avand grija sa nu se deterioreze feliile de mandarina, se scoate tot fructul din coaja fara a rupe coaja deloc. Se bate usor smantana proaspata, si se incorporeaza impreuna cu feliile mandarinelor (taiate in doua) in ciocolata topita. In final, se tranvazeaza cu grija aceasta crema groasa in cosuletele formate din coaja mandarinelor. Se serveste rece si proaspat.

bucatele mititele le pun pe feliile de rosii, deasupra feliilor de ardei gras, o bucatica de unt deasupra, le infasor in staniol si le pun pe gratar Delicios!!! plus marar tocat si un strop de lamaie cu cartof natur.

pentru pranz ardei sau gogosari umpluti:

### **Desert (foarte simplu)**

1 an

2 biscuiti patrati; iaurt de fructe; sirop; capsuni; zahar praf

puneti biscuitii in sirop cam 1 minut.

puneti apoi pe o farfurie, ungeti biscuitii cu iaurt de fructe apoi puneti altul deasupra si ungeti tot asa, deasupra puneti capsuna taiata in feliute subtiri si presarati un pic de zahar praf pe deasupra.

in caz ca nu aveti capsuna puteti pune altceva de exemplu piersici din compot sau alte fructe.

pt. copii de 18 luni puteti pune si m&m bomboane.

fierul il gasim in carne, galbenus de ou, legume uscate, fasole, mazare.

pun apa la fiert si cind da in clocot pun: cartofi ,morcovi,putin dovlecel si inainte cu 10 min.da a opri focul adaug si verdeata(patrunjel si marar).Ficatul il fierb separat,cam o jumătate de ora.

Apoi scot toate legumele,le las sa se raceasca,ficatul il pasez cu furculita ,pentru a fi sigura ca nu mai este nici o atisoara .

Dupa ce sau racit legumele, le pun in blender apoi pun si ficatul le amestec, iar cind sunt gata adaug o lingura de smintina(de la danone pun eu ,degresata) sau iaurt si gata masa!

### **Fondant de ardei (dupa 12 luni)**

80 g branza , 1 oua ,1 varf de cutit de sare ,

Inainte de a incepe, incalziti cuptorul la 200°C. Introduceti ardeiul spalati si curatati. Curatati ardeiul copt de coaja. Tocati-l fin cu mixerul. Se recomanda sa il pasati pentru a indeparta eventualele resturi de coaja ramase! Adaugati oul, branza si sarea. Puneti pireul intr-un mic bol (sau mai multe) pe care il veti pune intr-un vas umplut pe jumătate cu apa. Fierbeti 20 minute la bain-marie in cuptorul cald (trebuie sa fie de la cuptul ardeiului!), lasati sa se raceasca pentru a fi servit cald. Decorati dupa placere.

### **Sufleu de dovleac (dupa 12 luni)**

cateva bucati de dovleac

1 litru de lapte ; 3 oua ; 150 g zahar ; Bucatile de dovleac se pun la fiert in apa sarata, clocotita.

Se scot din apa cat sunt inca tari si se usuca in cuptor.

Se zdrobesc.

Se amesteca in proportia urmatoare: 30 g pulpa de dovleac la 1 litru de lapte, 3 oua si 150 g zahar.

Se toarna in forme mici, unse cu unt si se coc la cuptor.

### **Piuree de spanac cu smantana (pentru copii mai mari de 1 an)**

1 kg spanac , 4 oua , 100 ml smantana , 100 g unt (+20 g pentru formele de prajituri) , 750 ml lapte , 50 g faina sare, piper ,un varf de cutit de nucsoara (praf)

- Incepeti prin a fierbe spanacul 5 minute; clatiti-l apoi cu apa rece si scurgeti-l bine.
  - Pregatiti apoi sosul bechamel. Puneti 50 g de unt intr-o cratita, adaugati faina si lasati sa fiarba timp de 4 minute. Adaugati apoi laptele, sarea, piperul si nucsoara. Lasati sa fiarba la foc mic pana da in clocot, amestecand insa tot timpul. Sosul este gata, lasati-l sa se raceasca.
- - Ocupati-va acum de spanac. Intr-o cratita incinsa puneti restul de unt si adaugati spanacul taiat marunt. Puneti, dupa gust, putina sare si piper si 2 linguri de sos bechamel. Luati cratita de pe foc, adaugati ouale in spanac si amestecati bine.
  - Preincalziti cuptorul (foarte fierbinte). Intre timp ungeti cu unt formele de prajituri, dupa care le umpleti cu aluatul de spanac obtinut anterior. Luati o tava adanca, puneti in ea formele de prajituri deja umplute cu aluat si umpleti tava cu apa clocotita pana la jumatatea inaltimii formelor de prajituri. Introduceti tava in cuptor si lasati-o timp de 25 de minute.
  - Cu 5 minute inainte de a o scoate, reveniti la sosul bechamel. Adaugati-i smantana si puneti-l la fiert timp de 2 minute.
  - Scoateti apoi tava cu formele de prajituri din cuptor, scoateti painicile de spanac din acestea si puneti-le pe o farfurie. Varsati sosul bechamel deasupra lor si puteti servi masa. Pofta buna!

Sfaturi: - Cu cat puneti mai multe oua, cu atat painea va fi mai putin moale

- Puteti utiliza spanac congelat deja taiat care va fi la fel de bun.

### **Turta de cartofi (dupa 12 luni)**

200 g cartofi , 2 linguri lapte , 1 ou ,unt cat o nuca , sare

Preparati un pireu de cartofi. Incorporati in pireu putina faina (cat iei in degete), doua linguri lapte si un ou. Dati amestecului forma unei turte. Desenati cu cutitul un model frumos.

Ungeti cu galbenus de ou, presarati cu bucatele de unt. Rumeniti 15 minute in cuptorul cald.

### **Prajitura cu masline (de la 12 luni):**

200 g faina , 125 g unt , 3 oua , 1 pumn de cascaval ras (sau o lingura de supa cu parmezan) , 100 g bucatele de bacon afumat , 100 g masline verzi fara samburi , 100 g jambon , un pliculet de drojdie

Amestecati faina, untul, sarea, pana obtineti o coca uniforma. Adaugati ouale intregi, unul cate unul. Apoi, puneti parmezanul sau cascavalul ras, baconul, jambonul taiat in bucatele mici si maslinele fara samburi. Amestecati totul foarte bine. Adaugati apoi drojdia, varsati totul intr-o forma antiadeziva lunga de 25 cm. Coaceti cu termostatul la 6 (180°C) timp de o ora. Cand checul este bine aurit si umflat, verificati cu ajutorul unui cutit coacerea sa (daca cutitul iese din aluat aproape curat, s-a copt). Retata ideala pentru picnic.

### **Frigarui de peste (dupa 12 luni)**

40 g de peste (morun proaspat, somon si ton; 4 tomate bine coapte; 4 bucatele de broccoli (conopida italiana); 2 linguri cu ulei de masline; 2 lingurite cu suc de lamaie; Se taie fiecare peste in 4 bucati si se marineaza la rece in sucul de lamaie si in ulei timp de o ora. Se pune broccoli intr-un sfert de litru de apa sarata in clocot si se fierbe 5 minute.

Se realizeaza, apoi, frigarurile, intercaland pestele, tomatele si broccoli. Se prajesc intr-o tigaie

### **Merlan cu branza gen svaiter (dupa 18 luni)**

1 file mic de merlan (aproximativ 30 de grame; jumatate de dovlecel; 1 lingurita cu branza gen svaiter rasa; 2 lingurite cu lapte; putina sare; putin patrunjel

Pestele, pe care s-a presarat sare, se prajeste in unt intr-o tigaie. Pe el se presara branza si se stropeste cu laptele. Se acopera tigaia si se lasa sa fiarba 5 minute. Se taie dovlecelul in rondele si se fierbe in bain marin impreuna cu patrunjelul. Dupa ce au fiert toate, se scoate patrunjelul si se serveste

### **Placinta cu carne (brinza, mere)**

si pt. bebei mai mari de 9-10 luni

ALUAT:

100ml lapte, 1 lingura drojdie, 200gr. unt (margarina), 450gr. faina, 2 oua intregi 1 galbenus (albusul se bate spuma si se unge

placinta inainte de a fi bagata in cuptor)

Se face o maia din lapte cald si drojdie si se lasa deoparte pt. 1/2 ora. Se adauga apoi oualele, untul, faina si se framinta bine (nu exagerati) si se tine apoi la frigider timp de 1/2 ora.

Se intinde o foaie, se aseaza in tava unsa si tapetata cu faina, se pune umplutura si apoi deasupra cealalta foaie.

#### UMPLUTURI:

I) 2 cepe, 3/4 kg carne tocata (pui sau vita pt. cei mici), 1 pahar mare de piure de cartofi, patrunjel, 1 lingurita Vegeta (sau doar putina sare, de gust)

Se caleste un pic ceapa (sau doar un pic inabusita cu apa), se adauga carnea tocata si se lasa sa fiarba bine, apoi condimentele. Se amesteca apoi cu piureul si se pune in tava.

II) 2-3 oua batute, branza sarata sau dulce (1/2 kg), zahar sau sare dupa gust, patrunjel sau vanilie si stafide, dupa cum vreti placinta (dulce sau sarata)

III) 5-6 mere date prin razatoare, amestecate cu 2-3 linguri de zahar si un pic de scortisoara.

#### **Prajitura cu crema si biscuiti**

peste 1 an

Timp de pregatire: 20 min.

Ingrediente: in functie de forma folosita:

1-2 pachet de biscuiti (normali)

2 plicuri budinca vanilie+ciocolata

lapte pentru prepararea budincilor

zahar pudra pentru prepararea budincilor

optional: aroma de vanilie (pentru budinca de vanilie) si aroma de rom (pentru cea de ciocolata)

80-100 ml. lapte (pentru insiroparea biscuitilor)

pentru decor: bilute colorate, stelute, perle, orice, chiar si ciocolata rasa (in cazul in care deasupra se va pune budinca de vanilie - contrast)

Se pun in tava (forma) biscuitii si se insiropaza (nu foarte mult) cu lapte. Peste stratul de biscuiti se intinde prima budinca preparata (nu are importanta care dintre cele doua) apoi se mai pune un strat de biscuiti si ei insiropati (cu restul de lapte) si la urma cea de-a doua budinca. Peste se orneaza dupa preferintele piticului care o s-o devoreze.

Se da la rece pentru cel putin 1/2 h si se serveste ca un desert extrem de racoritor si apreciat de cei mici.

#### **Budinca din branza de vaci**

peste 1 an

150 gr. branza de vaci / o lingura de zahar / un ou / putina sare

Se paseaza branza de vaci. Se adauga zaharul si galbenusul, se amesteca bine. Separat albusul de bate spuma, apoi se amesteca cu branza. Compozitia se toarna intr-o forma unsa cu unt si presarata cu pesmet. Se coace in baia de aburi (vasul in care este pusa budinca este pus intr-o oala cu apa care fierbe. Se acopera cu un capac. In aceste fel, grasimea care tapiseaza vasul nu se arde. Prin ardere, aceasta se transforma in acroleina, substanta iritanta pentru organism.)

#### **Cartofi copti cu unt**

Cartoful copt are mult mai multe proprietati nutritive decat cel fiert sau prajit. Contine vitamina C si este placut la gust. Inmuiat cu putin unt sau branza de vaci va fi foarte apreciat de bebelus.

#### **Desert (foarte simplu)**

1 an

2 biscuiti patrati; iaurt de fructe; sirop; capsuni; zahar praf

puneti biscuitii in sirop cam 1 minut.

puneti apoi pe o farfurie, ungeti biscuitii cu iaurt de fructe apoi puneti altul deasupra si ungeti tot asa, deasupra puneti capsuna taiata in felii subtiri si presarati un pic de zahar praf pe deasupra.

in caz ca nu aveti capsuna puteti pune altceva de exemplu piersici din compot sau alte fructe.

pt. copii de 18 luni puteti pune si m&m bomboane

#### **hamburgeri**

pt toata lumea si chiar pt bebei

...se ia 1/2 kg carne de vaca tocata(sau se toaca)...se framinta bine,se adauga sare si apa pina cind carnea devine mai moale si usor de modelat

...se fac bile mari cit un mar mijlociu apoi se turtesc in palma si se da forma rotunda pe margini...sa fie groase de 1 cm

...mai ai nevoie de rosii taiate felii rotunde

..ceapa taiata rondele(inele)

..frunze de salata

...maioneza si ketchup

..chifle(taiate in 2) sau buns

..brinza felii alba sau galbena sau amindoua

Se incinge gratarul..se pun hamburgerii se preseaza si punem capacul ..se lasa cam 3 minute...se intorc si se preseaza iar...se inchide capacul...se lasa iar 3 minute....si tot asa pina cind credeti ca sint gata...dar sa nu uitati sa presati..daca nu-i presati se umfla si se fac rotunzi..trebuie sa ramina plati...cind sint aproape gata se pune cite o felie de brinza pe hamburgeri si se mai lasa sa stea la caldura pina cind se topeste brinza...apoi se scot..se pun intre chifle sau buns..se adauga rondele de ceapa de rosii,se pune frunza de salata..si maioneza si ketchup..in virf sa fie iar o jumate de chifla....yummy

### **Mazare cu cartofi si ou**

dupa 1 an sau fara ou si mazare de la 5 luni

- 2 cartofei
- 40 gr mazare
- un galbenus de ou

Se fierb cartofii cu mazarea, separat oul, apoi se amesteca, se paseaza si e pune putina sare.

Daca se inlocuieste mazarea cu alta leguma si oul cu carnita, se poate da si de la 5 luni.

### **Peste delicios**

Timp de pregatire: 5 min.

Timp de coacere: 10-15 min.

Ingrediente: 1 peste (la alegere - de preferinta fara oase mici) fara cap si coada;20-30 g. unt;1lgt.Vegeta sau, daca nu este agreat, se foloseste sare si piper - dupa gust;2-3 catei de usturoi taiati felii;50-80 ml.vin alb (dulce)  
pentru decor: cateva felii de lamaie si/sau 2 frunze de salata verde

O folie de aluminiu (trebuie sa depaseasca lungimea pestelui cu cate 10-20 cm. la fiecare capat), se unge cu unt; se pune pestele, care se condimenteaza cu ingredientele de mai sus, apoi se pliaza folia peste peste (ca un pachet) ermetic, nu inainte de a turna si vinul. Se pune totul intr-o tava si se introduce pentru aprox.15 min intr-un cuptor bine incins.

Un platou se orneaza cu frunzele de salata verde si cu feliile de lamaie peste care se va scoate pestele (eventual taiat dupa scoaterea din cuptor in bucati la dimensiuni dorite de dvs.). Se serveste cu cartofi natur sau cu mamaliguta (va fi mai apreciata de copii).

Un sfat:

In apa de fierbere, pentru mamaliguta, se adauga si 1 lg.de unt si sare (dupa gust) - o va face mai delicioasa!!!

### **pilaf cu legume**

pt bb dupa 1 an

...se spala orezul

..intr-o cratita de teflon se pune putin unt sau ulei si se adauga orezul..se amesteca putin si se adauga putina apa pt inabusit...apoi se pune putina ceapa tocata,ardei gras tocat marunt,morcov ras,se lasa sa fiarba impreuna..cind orezul e putin inmuaiat se adauga cartof cubulete mici si dovlecel,boabe de mazare si se lasa sa mai fiarba..cind toate ingredientele sint fierte se adauga sare,marar si bulion..se mai amesteca si se mai firbe putin,se adauga apa pt ca orezul sa nu fie tare...sa fie putin cremos...se gusta ..se poate adauga si carne de pui fiarta in supa..(se mai pot adauga si alte legume...fasole verde,conopida..ce legume ai in casa)...

### **Prajitura Alaska**

Se face cu o zi inainte o inghetat(sau se poate cumpara de-a gata) si se pune in doua tavite la congelator.

- 1.-se face o rulada din coca de biscuiti( la fel se pot folosi piscoturi cumparate),si dupa ce s-a copt,se taie in patru dreptunghiuri.
- 2.-intr-un castron se pun capsunile curatate,spalate si scurse,amestecate cu zahar pudra si rom.
- 3.-se bat albusurile cu un praf de sare si 150 g zahar
- 4.-pe o farfurie se aseaza un dreptunghi din biscuiti,un calup de inghetata,un strat gros de capsune si deasupra al doilea calup de inghetata.
- 5.-se imbraca totul cu restul de biscuiti
- 6.-totul se acopera cu albusul batut spuma
- 7.-se orneaza cu capsune,iar pe albus se fac linii cu varful furculitei inmuaiata in ciocolata

### **TORT PENTRU 1 AN**

- blat obisnuit de tort (pandispan)
- crema de vanilie
- fructe din compot sau crude

Faci blatul din pandispan obisnuit :10 oua, 10 linguri zahar, 10 linguri faina; bati albururile spuma tare, adaugi zaharul si bati din nou pina se tine pe tel sau mixer ca merge mai repede si nu te doare nici mina, adaugi ouale si faina mestecind prin rasturnare si nu foarte multsa nu iese aerul din beza; daca vrei poti sa adaugi zahar vanilat si coaja de lamiie sau portocala: il pui in tava unsa cu ulei si tapetata cu faina in prealabil si bagi repede la cuptorul incins dinainte; il lasi 20-30 min -il incerci cu scobitoarea; cind il scoti din cuptor il scoti imediat din tava.

Dupa ce se raceste il tai in 2 sau 3 si il insiropezi cu compotul sau sirop din apa, zahar, vanilie si altele. Tai fructele bucatele mici ( struguri din compot, mere, portocale, banane, etc si le asezi peste feliile taiate din blat.  
pui crema de vanilie ( sau lamiie) peste blat si la final il imbraci in frisca (mie imi place cea facuta din smintina , nu o suport pe cea la plicuri. Iti trebuie smintina speciala pt. frisca, cu grasime mai putina, se gaseste peste tot varsata).  
Ornezi cu fructe si inveti puiutul sa sufle in lunimare!!!

#### DESERT PT.BEBEI DE 1 AN

6 mere. 6 oua, 6 linguri de zahar, 6 linguri de faina

Pt tava: unt cca 1/2 pachet si 2-3 linguri de zahar; untul rams se pune in si intre mere.

Pt sirop: 1 pahar de apa si 1-2 linguri de zahar

Frisca 1 plic sau un tub

Merele se curata de coaja si de casuta fara sa le tai in jumatați si se pun intr-o tava inalta, unsa cu unt si pudrata cu 2-3 linguri de zahar. Se baga in cuptorul incins si se lasa la copt pana cand sunt suficient de moi (poti baga usor o scobitoare in ele)

Intre timp freci galbenusurile cu zaharul pana cand acesta se topeste, adaugi apoi faina si la final albururile batute spuma. Aceasta compozitie o torni peste merele coapte si mai lasi totul la cuptor pana cand aluatul capata o culoare aurie (culoarea aceea de pandispan copt). Poti vedea daca este copt tot intepandu-l cu o scobitoare. Daca atunci cand scoti scobitoarea compozitia ramasa pe ea nu este cleioasa este OK (nu ma prea pricep sa dau explicatii asa e?).

Scoti tortul din cuptor, il lasi cam 10 minute sa se raceasca si dupa aceea pui deasupra un platou, intorci tava si il rastorni.

Se prepara un sirop dintr-un pahar de apa si 1-2 linguri de zahar si se insiropeaza blatul. Optional poti adauga esente de migdale sau vanilie sau lamaie.

Totul se imbraca cu frisca si se da la rece. Este racoros si usor; se poate manca si fara frisca dar nu mai este atat de aspectuos. Sper sa va placa.

#### **Taietei fierti, scursi si trecuti prin apa rece,**

branzica facuta in casa din 1 litru lapte fiert in care adaug un iaurt (pun jumatațe din branzica),

o mana de stafide puse cu vreo 20 minute inainte in apa calduta

1 iaurt, 1 ou, zahar 1 lingura (sau dupa gust; tot optional zahar vanillnat)

Amestec oul cu zahar si cu stafidele, adaug iaurtul, branza sfaramata cu furculita si taieteii. Pun totul intr-o craticioara si dau la cuptor(incins) la foc potrivit.

#### Sodou

1 pahar lapte, 1 galbenus, zahar, Frec oul cu zahar, adau laptele fierbinte si tin totul pe baie de aburi amestecand tot timpul pana are o consistenta cremoasa (ca o smantana mai subtire).

Se serveste cald si bebelii il adora.

#### Prajitura cu iaurt (dupa 12 luni)

1 borcan de iaurt; 3 borcane (1 borcan = echivalentul continutului borcanului de iaurt utilizat) cu faina; 1 borcan cu zahar; o

jumatate de borcan cu ulei; 2 oua; 1 pachetel de zahar vanilat

jumatate de pachetel de drojdie; putina sare

Se amesteca toate ingredientele si se pun la copt in cuptorul incins la 200°C, unde se tin timp de 30 de minute. Dupa ce prajitura este gata, se scoate din cuptor si se lasa sa se raceasca putin inainte de a i-o servi bebelusului.

Reteta poate fi modificata dupa dorinta celui care o prepara, adaugand fructe sau pasta de ciocolata.

#### Crema de ciocolata (dupa 1 an)(Pentru 4 portii)

3 galbenusuri de ou ; jumatațe de litru de lapte ; 60 g de ciocolata amaruie

Se rupe ciocolata in bucati si se topeste in bain-marie. Se adauga laptele cald si galbenusurile batute, si se amesteca. Se pune crema obtinuta pe foc, intr-o cratita, si se amesteca incontinuu (dar nu se lasa sa clocoteasca pentru ca crema sa nu se taie/ sa nu se acreasca). Se tine pe foc pana se ingroasa. Se lasa sa se raceasca si se serveste.

#### Orez OLE! (dupa 12 luni)

Pentru 4 portii:

1 litru de lapte; 180 g de orez cu bobul rotund; 2 oua; 150 g de zahar pudra; 1 baton de vanilie

sare

Fierbeti orezul 5 minute in apa care clocoteste. Scurgeti orezul de apa, apoi lasati-l sa fiarba pe foc mic in laptele parfumat cu batonul de vanilie. Cand orezul a absorbit tot laptele, luati cratita de pe foc si scoateti batonul de vanilie. Bateti ouale cu telul,



incorporand treptat zaharul. Adaugati ouale peste orez, puneti totul intr-o forma unsa cu unt, si dati 10 minute la cuptor, termostat 3. Serviti cald.

Pasta de brinza (dupa 1 an)

Se alege o brinza mai grasa, mai untoasa si se paseaza bine cu furculita. Se adauga smintina si se amesteca bine pina devine ca un piure. Se adauga marar tocat marunt si , pentru copiii mai mari si ceapa tocata foarte marunt. Este foarte buna intinsa pe piine prajita.

### **Dovlecei umpluti cu carne (de la 1 an )**

masa de prânz, felul al doilea

Ingrediente pentru 4 portii

- 4 dovlecei; 250 g carne de vita sau de pasare; 3 lingurita de orez; un ou; sare, dupa gust; legatura de marar; legatura de patrunjel; 2 linguri de ulei; ceapa de marime medie; lingura de bulion.

Mod de preparare

Se curata dovleceii de coaja, se spala, se taie în jumatate si se scobesc, înlăturându-li-se semintele. Se spala bine carnea, se trece prin masina de tocat sau prin robot. Se bate oul, orezul se spala în doua ape si se amesteca cu carnea. Se adauga la acestea o parte din verdeata tocata marunt si se amesteca totul pâna se obtine o pasta omogena. Între timp se încinge bine cuptorul.

Se umplu dovleceii cu compozitia astfel obtinuta si se asaza într-o tava cu peretii înalti. Se face un sos dintr-o lingura de bulion, ceapa taiata solzisorii si o ceasca de apa. Se toarna sosul peste dovlecei si se adauga cele doua linguri de ulei si restul de verdeata tocata. Se introduce tava în cuptor si se lasa timp de doua ore, la foc încet.

Din când în când, se mai poate adauga câte o cescuta de apa, în caz ca sosul scade foarte mult.

### **Dovlecei cu smântâna (de la 18 luni )**

*masa de seara*

Ingrediente pentru 2 portii

- 2 dovlecei; 250 g brânza de vaci; 4 linguri de gris sau orez ; 2 oua; 100 g smântâna; o legatura de marar; 20 g unt; sare, dupa gust.

Mod de preparare

Se curata dovleceii de coaja, se spala si se pun la foc mic timp de 10 minute. Nu trebuie fierti, ci doar opariti. Se scot într-o strecuratoare, se scurg si se lasa la racit. Între timp, se fierbe bine orezul sau grisul, apoi se trece printr-un jet de apa rece. Se amesteca brânza de vaci cu orezul (grisul) fiert si racit. Se bat galbenusurile bine si se toarna peste brânza.

Se lasa compozitia sa se odihneasca în timp ce din dovlecei se scot miezul si semintele. Se încinge bine cuptorul. Se bat albusurile spuma si se amesteca cu pasta de brânza, la care se adauga în cele din urma smântâna, sarea si mararul maruntit bine. Se amesteca pâna ce se omogenizeaza compozitia.

Se umplu dovleceii si se aseaza într-o tava unsa cu unt si putin pesmet. Deasupra se pun doua-trei cubulete de unt. Se lasa la foc moderat maximum o jumatate de ora.

Se servesc calzi sau reci, dupa preferinta

### **MANCARICA DE ARDEI COPTI CU ROSII!**

tai 1-2 cepe,4-5 rosii decojite si 5-6 ardei copti pe o tabla la aragaz si decojiti.toate astea le pun la fiert(rosiile taiate cubulete iar din ardei scoase cotarele).adaug sare dupa gust in timpul fierberii si cand ardeii s-au "muiat",gata... e buna si pt noi "astia mari"(daca adaugati si 2 catei de usturoi e super).

Mere cu miere

-1/2kg mere; -sucul de la 2 mere; -sucul de la o portocala; -sucul de la o piersica; -zeama de la 1/2 lamaie; -1/2 banana; -200g branza de vaci; -o lingura unt; -2 linguri stafide; -50ml smantana; -100ml miere

Mod de preparare: Merele se curata de coaja si se dau prin razatoare,amestecandu-se apoi cu restul ingredientelor

Mod de servire: Se obtine o pasta delicioasa care se serveste ca mic dejun sau desert.

Prajitura de Savoie cu nuca de cocos(dupa 12 luni)

Pentru 6 persoane:

170 g de zahar ; 4 oua ; 30 g de nuca de cocos rasa ; 80 g de faina sau 40g de faina + 40g de fecula de cartofi ;

Incalziti cuptorul la 180°C (termostat 5).

Separati albusurile de galbenusuri, si amestecati galbenusurile cu zaharul. Adaugati nuca de cocos si faina (+ fecula). Amestecati totul bine. Bateti albusurile pana obtineti o spuma tare, pe care o incorporati in amestecul de galbenusuri. Amestecati, apoi, pana obtineti o pasta omogena.

Puneti preparatul intr-o forma unsa cu unt si dati-o la cuptor. Lasati sa se coaca 45 de minute (termostat 4/5 - 180°C) si, apoi, ospatati-va.

Baby Crumble (dupa 12 luni) Pentru 4 portii:

125 g de faina ;100 g de unt ;60 g de zahar ;sucul de la o jumatate de lamaie ;2 mere ;125 g de dulceata de fructe rosii

Inmuiati untul taiat in bucatile intr-un castron.

Incorporati faina si zaharul, framantand amestecul cu mana (curata), pentru a obtine o coca.

Curatati de coaja si scoateti samburii de la mar.

Taiati marul in felii subtiri. Aranjati feliile de mar pe fundul unei forme unse cu unt, si turnati deasupra suc de lamaie.

Acoperiti feliile de mar cu dulceata, apoi cu aluatul pe care il faramitati.

Lasati sa se coaca 30 de minute in cuptorul incalzit in prealabil la 150° (termostat 5).

Orez cu lapte si fructe din dulceata

Ingrediente

1 litru lapte, 6 linguri zahar, 200 g orez, 1 zahar vanilat, dulceata de visine sau cirese dulci.

Mod de preparare

In laptele clocotit se toarna orezul bine spalat si un plic zahar vanilat, se lasa sa fiarba pina ce se umfla. Se adauga zaharul. Cind orezul este fiert, se rastoarna si se garniseste cu boabe de fructe.

Mod de servire Se serveste simplu sau cu dulceata.

Budinca de orez cu stafide

-300g orez;-4 cesti lapte;-1 pahar zahar;-100 g unt;-100 g stafide;-4 oua;-unt pentru forma

Mod de preparare Se spala si se pune la fiert orezul cu laptele, la foc mic. Cind orezul este pe jumătate fiert, se adauga zaharul si se lasa sa mai fiarba pina ce laptele a scazut cu totul si orezul este moale. Se lasa sa se raceasca, apoi se adauga galbenusurile unuia cîte unul, stafidele si la urma spuma de albusuri. Se amesteca usor si se asaza in forma de budinca unsa cu unt. Se lasa la copt pina ce se rumeneste. Se rastoarna pe farfurie.

"Pancake faces"

-1 cescuta lapte;-1/4 cescuta lapte praf;-2 linguri suc de mere;-1 lingura unt topit;-1 ou;-2 albusuri;-3/4 cescute faina griu;-1/3 cescuta germeni de griu(optional);-1/2 lingurita praf de copt;-stafide taiate ;-caise uscate feliate

Mod de preparare Se amesteca (cu blender sau mixer) ingredientele (inafara de stafide si caise) bine si se lasa sa stea 15'; se pune o tigaita mica (de teflon-sa nu se prinda) unsa foarte putin pe foc si se infierbinta bine, se reduce focul la mediu si se pune in tigaita aluat (ca la clatita dar in strat gros de cca 1 cm); in timp ce se coace decoreaza clatita cu stafide si caise imitand o figura (nas, ochi, gura). Cand suprafata incepe sa faca bule si s-a rumenit putin se intoarce si se lasa sa se coaca pe partea cealalta.

Mod de servire Se serveste calda.

Optional puteti continua decorarea cu felii de fructe, frisca sau inghetata (pentru par si urechi).

TORT CU BRANZA SI MURE

100 g unt, 250 g mure, 750 g branza de vaci cat mai fina (mai pastoasa - daca te tine buzunarul poti cumpara Philadelphia), 3 oua, 60 g gris, 250 g zahar pudra, 1 plic zahar vanilat, 1 pachet budinca vanilie, 2 lingurite praf de copt, zeama si coaja rasa de la o lamaie.

Se amesteca, cu ajutorul unui mixer, branza, ouale, zaharul pudra, cel vanilat, praful de budinca, praful de copt, zeama si coaja rasa de lamaie si grisul.

Din cantitatea de gris, o lingura se pune deoparte. La urma se adauga untul topit si murele. Se unge o forma de tort cu unt, apoi se presara lingura de gris. Se toarna crema de branza, se nivleaza si se baga la cuptor pana devine aurie (cca o ora). Se lasa in forma pana se raceste, dupa aceea se taie felii.

TORT CURCUBEU

3 blaturi subtiri de biscuit/comert; sirop de capsuni; 250 g capsuni; 75 g de zahar; 3 foi de gelatina alba; 800 ml de frisca fluida; 8 lingurite de praf/intaritor de frisca

Pentru ornat:

1 pungă de nuca de cocos pisata; 3 tuburi de culori, adica colorant alimentar (rosu, galben si albastru, am folosit eu)

Prepararea:

1. Cele 3 blaturi de biscuiti se ung cu siropul de capsuni (cu o pensula de bucatarie).

2. Capsunile se spala, se taie bucatzi, se pun intr-o oala se adauga zaharul, se fac cu mixerul piureu, se incalzeste pe plita, si se adauga gelatina, se amesteca bine si se lasa la racit!

3. Se bate frisca !

4. Se ia un blat, se pune pe o tava, se pune un tort de inox, special pentru torturi, se pune jumate din pireul de capsuni.

5. Se adauga un sfert din frisca batuta, se pune al 2-lea blat deasupra, iar se pune restul de pireu si un sfert din frisca, se pune cel de al 3-lea blat! Se da la frigider 2-3 ore, la racit.

6. Se scoate din frigider, se indeparteaza inelul de tort si se acopera cu restul de frisca, se invelseste complet.

Pui in 3 castronele, cocosul si adaugi culoarea din tub, amesteci bine cu o furculitza si presari deasupra tortului cu mina in forma de curcubeu !

## TORT CU FRUCTE SI CREMA

Blat: 4 oua, 4 linguri de zahar, 4 linguri de apa, 4 linguri de faina, 2 linguri de cacao, un praf de copt.

Umplutura: un pachet de crema praf(ex.vanilie), 200 ml de lapte, un compot de piersici sau fructe proaspete, arome preferate  
Prepararea:

Ouale se separa. Pe galbenusuri se pune zaharul si se amesteca pana se topeste zaharul. Se adauga 4 ling.de apa, amestecind continuu, cacaoa, faina si praful de copt.

Se bat albusurile spuma tare si se încorporeaza în compozitia cu galbenusuri. Se amesteca usor, sa nu se lase, si se toarna într-o tava unsa & tapetata cu faina. Se pune în cuptorul încins, la foc mic, vreo 50 de minute pana ce blatul este copt (testezi cu o scobitoare).

Se scoate din tava, se lasa putin la racit si se taie blatul în doua.

Se prepara crema conform instructiunilor de pe pachet, cu 200 ml de lapte. Se desface compotul de piersici, cu siropul se însiropeaza blatul, iar fructele se aseaza în strat uniform pe prima foaie. Se pune si crema, se pune al doilea blat, sirop, fructe, crema, îmbracam si marginile cu crema ! Ornam cu fructe si eventual cu frisca.

Se da la rece. Poti orna si cu fructe proaspete dupa preferinte!

## SARLOTA DE MANDARINE CU KIWI

3 kiwi, 2-3 mandarine, 12 portocale, 2 lamii, 2 banane, 60 gr. gelatina, 600 ml. apa, 450 gr. zahar pudra.

Prepararea:

Inmuiati gelatina 15 minute in apa rece. Puneti-o apoi sa se dizolve in apa calduta impreuna cu zaharul, in alt vas. Adaugati la acest sirop coaja rasa de la 2 portocale.

Storceti lamiile si portocalele si amestecati zeama cu siropul, apoi treceti totul printr-un tifon.

Umeziti peretii si fundul unei forme/vas cu putin sirop si bagati-o 15 minute la frigider. Curatati de coaja bananele si mandarinele si taiati-le felii subtiri. Tapetati cu ele fundul si peretii formei. Turnati restul de sirop peste fructe si tineti forma cca. 6 ore la frigider pina se intareste bine.

Ca sa puteti rasturna sarlota mai usor, inmuiati forma 30 de secunde in apa calda.

Dupa ce ati rasturnat-o pe un platou decorativ,ornati-o frumos cu felii de kiwi,frisca,cum doriti voi !

Tort de zahar ars

Blatul:

- se ard 300 de grame de zahar, dupa ce s-a ars se adauga 250 ml apa dar cu atentie ca sare rau tare(poate e bine de asezat vasul in care se arde zaharul in chiuveta si adaugat cat de repede se poate apa pentru a evita stropii care sar). Se aseaza oala inapoi pe flacara pana se topeste bine zaharul apoi se lasa sa se raceasca bine.

- se separa albusul de galbenus a 8 oua. Galbenusurile se freaca bine cu 150 grame de zahar dupa care se adauga 8linguri de ulei. Se amesteca bine, totul trebuie sa arate ca o pasta care a crescut putin. Peste acestea se adauga siropul de zahar ars care este rece nu cald. Se amesteca compozitia si se aduga o lingura de amoniac stins cu putin otet. Peste toate acestea se adauga trei cani de faina in ploaie. Se amesteca bine, totul va deveni ca un aluat care curge.

-albusurile se bat bine cu 150 de grame de zahar si se vor adauga la compozitia de mai sus. Din amestecul rezultat se pot face trei foi de blat in tava rotunda. Foile se coc la temperatura de 200 grade C timp de 30-40 de minute.

Crema:

- 250 grame miez de nuci macinat se opareste cu o ceasca de lapte si se pune zahar dupa gust. Dupa ce se racoreste se adauga putina esenta de rom. (Daca iti place poti face nucile cu unt dar e mai gustoasa crema cu lapte).

Siropul:

-300 ml de apa se pun la fiert cu 100 grame zahar si coja de la o portocala (eu pun la fiert si portocala siropul devine mai aromat)  
Siropul e gata cand coja de la portocala a fiert.

Pe un platou unde urmeaza sa modelezi tortul se aseaza prima foaie si se însiropeaza mai mult de jumătate cu sirop racit nu cald. Deasupra foii se intinde crema de nuca si se poate pune si coja de portocala din sirop taita cubulete mici. Se aseaza urmatoarea foaie care se însiropeaza bine, apoi crema de nuci si coja de portocala si ultima foaie însiropata.

Deasupra se poate orna cu glazura de ciocolata sau cu ce doreste fiecare. Decoratiunile sunt la indemna oricui, fructe, ciocolata cirese, nuci, frisca... etc.

## PRAJITURA MAULWURF (musuroi de cirtita)

-4 oua,-1 lingura de cacao,-un pachet de budinca de cacao,-200 g alune macinate,-2 lingurite praf de copt, -200 g zahar, -6-8 banane, -500 ml frisca, -un pachetel de bucatele din acelea de ciocolata (am uitat cum se numesc in germana).

Prepararea e foarte simpla:

Se face blat din cele 4 oua, batute cu zaharul si in care se adauga pe rind budinca praf, cacaoa, praful de copt si alunele macinate. Blatul trebuie sa creasca de vreo 3-4 cm.

Dupa ce s-a racit blatul, se scobeste putin deasupra, lasind o bordura de 1-1,5 cm pe margine. Materialul care s-a scobit se pastreaza si in scobitura se pun bananele, asezate dupa indeminarea gospodinei, de preferinta cit mai lipite una de alta. Deasupra se pune compozitia de frisca amestecata cu bucatelele de ciocolata si la final se orneaza cu materialul ce l-ai scobit, dar bine farimitat, astfel incit sa aibe aspectul unui musuroi.

Donauwelle = Valurile Dunarii

Ingrediente:

- 300 g faina ; - 180 g unt; - 200g zahar; - 4 oua; - 1 plic de praf de copt; - 2 linguri de cacao  
- 1 borcan de visine(350 g), fara simburi; - 0,5 l smintina fluida; - 200 g de ciocolata alimentara

Prepararea:

1. Faina, zaharul, untul (moale), praful de copt, 4 oua si un virf de cutit de sare, se pun intr-un robot de bucatarie si se amesteca pina s-a facut un aluat omogen!

2. Se inveleste cu hartie o tava, dupa care se pune jumate din compozitia de mai sus!

3. Restul aluatului se amesteca bine cu 2 ling. de cacao, si se rastoarna peste aluatul cel deschis din tava!

Se presara visinele deasupra si se apasa un pic in aluat!

4. Tava se pune in cuptorul (preincalzit), pe sina din mijloc, si se coace 30 de minute la 180°C! Se lasa sa se raceasca bine.

5. Se bate frisca si intinde uniform pe prajitura!

6. Se topeste ciocolata alimentara, se lasa un pic sa se raceasca si se picura incet cu o lingura, peste frisca.

Cu un cutit se intinde ciocolata uniform si se pune la frigider.

Daca vrei sa scrii ceva pe el, poti renunta la ornarea cu bucatele din blat si opresti un pic de frisca pe care o amesteci cu putina cacao. Cu "chestia" asta scrii ce vrei pe tortulet

## **BUDINCA DE BISCUITI CU BANANE**

INGREDIENTE

-1 banana, -3-4 biscuiti simpli; -5-6ls lapte (pt Baby sau de la mama)

MOD PREPARARE: Biscuiti se zdrobesc si se pun in lapte la inmuiat.

Banana se marunteste bine peste biscuiti si cu furculita (blender) se paseaza.

## **BUDINCA CU BANANE SI AVOCADO**

INGREDIENTE:

-1/2 avocado f.coapta, -1 banana mai mica, -2ls lapte (pt. Baby sau de la mama)

MOD PREPARARE: Totul se taie in bucati mici si cu o furculita (blender) se face un pireu se amesteca cu laptele si se poate papa.

TIP: PENTRU STICLUTA AMESTECATI PUTIN MAI MULT LAPTE SI PIREUL FACUT LA BLENDER SAU PRINTR-O SITA FINA.

Budinca cu fructe si pesmet

250g pesmet; 60ml smantana subtire; 1 lingurita zeama de lamaie; 2 linguri mar ras; 2 linguri caise uscate cubulete

Se amesteca ingredientele in blender si se servesc ca desert sau snack.

## **PREPARATE CU CARNE PENTRU COPII PESTE 15 LUNI**

Spaghete cu carne.

-pentru 4 persoane

-o ceapa mare ; -un morcov potrivit ; -2 linguri de bulion ; -2 catei de usturoi ; -frunze de patrunjel sau telina ; -500gr carne tocata ;

-un pachet de spaghete; -2-3 linguri de ulei

Sosul

puneti uleiul in tigaie, tocati ceapa marunt si prajiti un pic (sa nu fie rumena) adaugati in acelasi timp usturoiul pisat apoi puneti carnea tocata, intre timp ce prajiti luati o furculita mare si farimati carnea in timpul prajeli amestecind cu ceapa, adaugati morcovul (taiat marunt in patratele) cind totul e prajit adaugati bulionul si o canuta de apa, amestecati totul si puneti capacul .... cind sosul e ingrosat atunci adaugati patrunjelul sau telina.... sosul e gata pt. a fii consumat.

Spagete-o oala mare, trei sferturi de apa, putina sare, lasati apa sa fiarba in clocote si adaugati spaghetti (vedeti cite minute scrie pe pachet) de obicei 8 minute trebuie sa fiarba le strecurati

## **Crema de banane (dupa 18 luni)**

1 banana, 1 iaurtel, jumătate de lingurita cu zahar pudra, 1 lingurita cu suc de lamaie

Se curata de coaja banana si se striveste cu ajutorul unei furculite. Se amesteca bine cu iaurtelul, zaharul si sucul de lamaie. Se serveste.

### **ECLERE CU CREMA DE VANILIE**

Aceste ratuste sunt facute din aluatul si crema eclerelor .

Eclere cu crema de vanilie

aluat: 100 ml ulei sau unt, 200g faina, 200 ml apa, 6-7 oua, sare

crema: 1 l lapte, 150 g faina, 300 g zahar, 5-6 oua, 1-2 plicuri zahar vanilat, 75 g unt, sare , zeama de la 1/2 de lamaie(optional) 200-300g frisca

Intr-un cazanel se toarna ulei, putina sare si se lasa sa dea in fiert, apoi se toarna faina amestecandu-se repede cu un tel. Se ia de pe foc si dupa 5-6 minute se adauga pe rand ouale, amestecand cu telul continuu, dupa fiecare ou introdus in compozitie. Apoi compozitia se pune in tava unsa cu unt si tapetata cu faina, cu ajutorul unui cornet jumatate din compozitie sint in forma de cerc (de marimea unei nuci) iar jumatate in forma de 2(gatul). se introduc la cuptor la foc puternic sa se coaca bine, aproximativ 20 minute , apoi se lasa la racit. Se taie capacul celor rotunde din marginile carora se fac aripioarele.

Crema: Se freaca galbenusurile cu 150 g zahar intr-un vas, se amesteca cu faina si treptat se subtiaza cu laptele cald, se adauga zaharul vanilat si se pune la foc mic pana da in fiert, lasandu-se sa mai fiarba inca 2-3 minute. Se ia de pe foc si se amesteca pana se raceste, apoi se adauga untul freca cu restul de zahar.

In fiecare forma rotunda se pune crema cu ajutorul cornetului , gatul se pune in crema iar peste crema se aseaza frisca, apoi capacul si pe laterale se pun aripioarele Deasupra se pudeaza cu frisca si stropesc cu ciocolata topita!!

Sper ca am fost destul de explicita!!

Sunt destul de migaloase, dar eu zic ca merita pentru distractia copiilor!!

### **BUDINCA DE SMÂNTÂNA**

Se freaca 6 galbenusuri cu 100gr. Zahar si baton vanilie, se adauga 100gr. faina si 2 cesti de smântâna, sare, coaje de lamâie. Se amesteca bine totul , si la urma se adauga albusurile facute spuma. Se unge o forma cu unt, se presara faina, se toarna compozitia , se acopera, se coace o ora la cuptor, în bain-marie. Se rastoarna se serveste cu sos de ciocolata

### **BUDINCA DE CLATITE.**

Se fac clatite din 2 oua , dupa reteta. Se pregateste o umplutura din 200gr. brânza de vaci bine frecata cu o furculita , amestecata cu 2 oua , 2 linguri de smântana , 1 lingurita de faina, 25 gr. stafide , coaje de lamâie. Se unge cu unt o forma al carui diametru este de marimea clatitelor . Se aseaza o clatita pe fund si 3-4 pe margini ,

Astfel încât dupa ce este cratita plina , sa le putem întoarce deasupra si sa fie toata budinca îmbracata în clatite. Peste clatita din fund se pune un strat subtire de umplutura , apoi o clatita si tot asa pâna se umple cratita.

Ultimul rând trebuie sa fie o clatita. Se-ntorc deasupra clatitele de pe margini, se stropeste cu unt , se da la cuptor. Se coace &#190; ora la foc potrivit. Se rastoarna si se presara cu zahar vanilat.

### **BUDINCA DE MAC**

Se spala 250 gr. mac, se opareste cu apa clocotita, si se tine câteva ore în apa clocotita. Se scurge, se lasa sa se usuce putin si se piseaza în piulita. Se freaca cu 2 linguri de smântâna si o lingura apa de flori. Separat se freaca 150 gr. unt cu 6 galbenusuri si cu 150gr. zahar. Se adauga 150gr. pesmet fin, macul frecat cu smântâna si la urma albusurile batute spuma.

Se pune compozitia într-o forma unsa cu unt si presarata cu faina si se coace o ora la cuptor în baie de apa.

Se rastoarna si se serveste cu sos de vin.

### **BUDINCA DE VISINE**

Se curata cam 500 gr. de visine de sâmburi, se presara o lingura de zahar pisat, si se lasa sa stea o ora . Se freaca spuma 150 gr. unt cu 150 gr. zahar la care se adauga galbrnusurile de la 6 oua . Se amesteca cu o cana (220gr) de pesmet si o lingurita scortisoara. Se adauga visinile scurse bine si la urma albusurile spuma. Se toarna compozitia într-o forma (poate fi de sticla Iena) unsa cu unt si presarata cu pesmet. Se coace o ora la cuptorul cu un foc potrivit (toate preparatele cu albus batut se pun la foc potrivit , mai mult mic, pâna sa se ridica aluatul). Se serveste calda cu un sos de visine.

### **BUDINCA DE MERE**

Se curata 4 mere mari frumoase si se dau prin razatoare . Se presara cu o lingura de zahar si doua linguri rom. Se freaca într-un vas 150gr. unt cu 150 gr. zahar vanilat , si apoi se adauga si 6 galbenuse. Se adauga 100gr. faina si 2 linguri de pesmet fin. Se pun merele, câteva migdale sau nuci , taiate marunti la sfârșit albusurile spuma . Amesecam usor de sus în jos de 7-8 ori pana se încorporeaza albusul. Se tapeteaza o forma cu unt si pesmet, se toarna compozitia si se coace la cuptor o ora. Se rastoarna . Se serveste calda cu un sirop de fructe.

Budinca picanta de spanac

1 kg. spanac, 2 linguri de bulion -pasta, 1 catel de usturoi, 1 frunza dafin, 3cuisoare, 1 ceapa mica , sare , piper, o lingurita zahar, 4 linguri pesmet , 4 linguri brânza telemea rasa sau brânza burduf, 3 oua, 1 lingura unt sau margarina.

Se fierbe spanacul si se toaca. Separat se caleste ceapa tocata matrint, se stinge cu bulionul diluat cu 1 lingura apa , se pune usturoiul tocat marunt, mirodeniile, sarea si zaharul. Se face un sos care se da prin sita si se amesteca cu spanacul. Se lasa sa dea

câteva clocote. După ce s-a luat de pe foc și s-a răcorit puțin se adaugă brânza rasă, pesmetul și ouăle. Se unge o formă cu unt, se tapetează cu pesmet, se toarnă compoziția și se fierbe o oră în baie de apă. Dacă o punem într-un vas de sticlă Iena cu capac, o putem coace la cuptor la foc potrivit. Se răstoarnă. Se servește cu sos picant.

#### Budinca de clatite cu spanac

1 kg. spanac, 3 linguri unt, 1 lingură făină, 1-2 linguri brânză rasă sau de burduf.

Pentru clatite: 2 ouă, 1 cană lapte, 1 cană făină, sare, ulei pentru prăjit.

Se fac 12-14 clatite. Spanacul se fierbe, se toacă și se face un piureu cu 1-2 linguri unt (margarină). Se unge cu unt o cratiță de mărimea clatitelor. Se așază o clatită pe fund și 3-4 pe margini, astfel încât după ce este cratița plină, să le putem întoarce deasupra și să fie toată budinca îmbrăcată în clatite. Peste clatita din fund se pune un strat subțire de piureu de spanac, apoi o clatită și tot așa până se umple cratița. Ultimul rând trebuie să fie o clatită. Se întorc deasupra clatitele de pe margini, se stropesc cu unt, se presară 1 lingură de brânză rasă și se dă la cuptor. Se coace o oră la foc potrivit.

Când este gata, se răstoarnă și se presară cu brânza rămasă. Se poate servi cu sos picant de roșii.

Coptul în bain-marie (baie de apă fierdă) nu trebuie să ne sperie. Trebuie doar ca forma respectivă să aibă capacul o gaurică deasupra. Poftă bună!!!

#### RIDICHEA NEAGRA

Pentru copii, atunci când au o tuse rebelă, se scobeste interiorul la o ridichie, se umple cu miere de albine sau zahăr și lăsa 10 ore și apoi se face gargară cu o linguriță de compoziție, apoi se înghite, se repetă la interval de o oră.

#### ardei sau gogosari umpluți:

Umplutura:

- carne de pui macinată sau tăiată marunt; - un pic de orez spălat; - jumătate de cartof ras sau pâine uscată muiată în lapte, puțin; - o jumătate de ceapă rasă; - marar, patrunjel; - un picuț de sare; - un strop de ulei de măsline;

Se fierb în apă ca de obicei.

#### Rosii umplute

Un aperitiv gustos pentru copii și peste un an

Ingrediente

- 1 kg de roșii tari, potrivite ca mărime; - o felie de pâine; - 3-4 linguri lapte; - galbenusul de la un ou fiert tare; - o ceapă mică tocată foarte marunt; - o linguriță ulei de măsline; - 250g brânză de vaci sau telemea rasă; - o lingură marar tocat; Mod de preparare

Rosiile se spală și se taie partea de deasupra (ca un capacel) și se scobeste miezul.

Miezul de la roșii se curată de semințe și se amestecă foarte bine cu pâinea muiată în lapte, galbenusul de ou, ceapa, uleiul și brânza.

Cu această compoziție se umplu roșiile.

Mod de servire

Se servesc reci, cu marar presărat deasupra

#### SALATA DE CRUDITATI

100 GR. MERE, 100 GR. TELINA, 100 GR. MORCOVI, 100 GR. DE IAURT SAU 50GR. SMANTANA SAU O LINGURITA ULEI.

Se curată, se spală, se rad prin răzătoarea mare merele, și prin cea mică celelalte și se amestecă, se pune iaurtul. Dacă puneti ulei, puneti și zeama de lamaie

#### Supa de dovlecei (de la 3 ani)

*masa de prânz, felul întâi*

Ingrediente pentru 2 porții:

- 2 dovlecei; 2 morcovi micuți; o ceapă; un pastârnac; 300ml de apă; o lingură de orez; o linguriță de făină; o linguriță de unt; o lingură de smântână; sare, după gust; patrunjel.

Mod de preparare

Morcovii, pastârnacul și ceapa se pun la fiert în apă cu puțină sare. După ce au fiert bine, se strecoară supa. Se curată dovleceii de coajă, se spală și se taie rondele de mărime potrivită, astfel încât la fiert să nu se fărâmițeze. Se pun în supa care clocoteste, împreună cu orezul, ales și spălat în prealabil. Se lăsa să mai fiarbă 15-20 minute.

Se topește untul într-o tigaie, fără să se încălzească, se amestecă cu făina și se fierbe cu câteva linguri de supă. Acest sos se adaugă la supă care clocoteste și se mai lăsa pe foc un sfert de oră. La sfârșit se pun smântâna și patrunjelul tocat marunt.

#### Crema de dovlecei (de la 2 ani)

*Masa de prânz, felul al doilea*

Ingrediente pentru 2 porții:

- 2 dovlecei de marime potrivita; o lingura de faina; o lingura de smântâna; 100ml de lapte; 500ml apa; marar; sare, dupa gust.

#### Mod de preparare

Dovleceii se curata de coaja si se spala. Se pune apa la fiert si, când da în clocot, se pun dovleceii si se acopera vasul. Se lasa circa jumatate de ora. Separat, se face un sos alb din faina diluata în lapte. Se trec dovleceii prin sita, apoi se amesteca cu sosul alb si cu zeama în care au fiert. Se mai da un clocot în care se pune sarea si, dupa ce se raceste putin, se adauga smântâna si mararul tocat marunt.

#### **Mâncare de dovlecei cu rosii (de la 2 ani)**

*masa de prânz, felul al doilea*

Ingrediente pentru 4 portii

- 500 g rosii; 4 dovlecei; 1 ceapa mare; verdeata; 3 linguri de ulei sare, dupa gust.

#### Mod de preparare

Dovleceii se spala, se curata de coaja si se taie rondele. Rosiile se spala, se curata de pielite si se taie feliute. Ceapa se curata de coaja, se spala si se taie solzisorii. Se caleste apoi cu o lingura de ulei. Când își schimba culoarea se adauga rosiile si dovleceii si restul de ulei. Se pune sare dupa gust si se lasa pe foc 30-40 de minute, amestecându-se din când în când. Când este aproape gata se adauga verdeata. Pentru o aroma deosebita se poate adauga la calit, o data cu ceapa, si un gogosar rosu.

#### **Carne de pasare cu dovlecei ( de la 4 ani )**

*masa de prânz, felul al doilea*

Ingrediente pentru 5 portii:

- 350g carne de pasare; o ceapa; o lingura de ulei; o lingura de faina; 3 dovlecei de marime medie; 3 rosii; 2 linguri de smântâna; o lingura de bulion; sare, dupa gust; marar.

#### Mod de preparare

Camea, taiata în cinci bucati, curatate si spalate, se înabusa cu o lingura de ulei. Se scoate apoi camea si, în sosul ramas, se pune faina si ceapa tocata marunt. Se caleste putin si se sting cu bulionul subtiat cu o lingurita de apa. Se fierb apoi timp de douazeci de minute. Se strecoara sosul peste carne si se continua fierberea pâna când camea se înmoaie.

Se adauga dovleceii, curatati, spalati si taiati rondele, împreuna cu rosiile, spalate, curatate de pielita si taiate felii. Se mai fierbe totul timp de 20-30 de minute. La sfârșit, se adauga verdeata tocata marunt. Smântâna se pune direct în farfurie, peste portia de mâncare.

#### **Budinca de dovlecei cu brânza (de la 3 ani)**

*masa de seara*

Ingrediente pentru 5 portii

- 500ml de apa; 5 dovlecei mijlocii; 200g brânza de vaci proaspata; 100g telemea de vaca; 2 oua; 2 linguri de faina; o lingurita de zahar; 1 lingura de pezmet; 10g unt; un vârș de cutit de sare.

#### Mod de preparare

Se fierbe apa cu sarea, se curata dovleceii de coaja, se spala si se pun la fiert când apa clocoteste. Dupa ce au fiert, se scurg bine, se sfarma cu o furculita pâna se obtine o pasta omogena. Se amesteca apoi cu brânza proaspata de vaci si cu telemeaua, desarata si data pe razatoarea mica. La acestea se adauga galbenusurile, zaharul si faina, batând bine, pâna se omogenizeaza.

La sfârșit se pun albusurile batute spuma tare, amestecând usor. Compozitia se toarna într-o tava unsa cu unt si presarata cu pesmet, care se introduce în cuptorul încalzit în prealabil. Se coace la foc potrivit, circa 45 de minute.

Budinca se consuma de obicei calda, dar este buna si rece.

#### **Loboda**

*Este foarte bogata în fier, magneziu si vitamine. Se pregateste rapid si usor. Trebuie spalata cu atentie, frunza cu frunza. De regula se înlatura tulpinile, care pot da un gust amarui mâncării.*

#### **Ciorba de loboda (de la 3 ani)**

*(masa de prânz, felul întâi)*

Ingrediente pentru 4 portii:

- 1/2 kg de loboda; 2 cepe; 1/2 l bors; 1 l apa; 3 linguri de orez; 100g smântâna sau iaurt; verdeata; sare.

#### Mod de preparare:

Frunzele de loboda, spalate cu mare atentie si taiate în fâșii late, se pun la fiert în apa clocotita. Separat se fierbe orezul, ales si spalat în prealabil. Dupa ce a fiert, orezul se trece printrun jet de apa rece si se pune din nou la foc, doar cât sa mai dea în clocot, împreuna cu ceapa tocata marunta, chiar în vasul în care fierbe loboda.

Se adauga borsul clocotit separat si se mai lasa pe foc doar cât sa mai dea un clocot. Se toaca verdeata, care se pune chiar înainte de masa, odata cu smântâna sau iaurtul.

## Rosii

*Când copiii refuza fructele nu trebuie să intrati în panica. Legumele sunt un substituent regal al acestora și, cu toate că sunt supuse unui tratament termic, nu-și pierd în totalitate proprietățile sau aportul de vitamine (cum se crede adesea). Chiar mai mult decât dovleceii, roșiile sunt și ele la îndemâna oricui în perioada de vară. De altfel, ele reprezintă una dintre cele mai populare legume.*

### Supa de roșii (de la 1 an)

*masa de prânz*

Ingrediente pentru 4 porții

- 500 g roșii; ceapa potrivita ; 2 linguri de orez ; 1 lingura de ulei ; o legatura de patrunjel ; sare, dupa gust.

Mod de preparare

Pentru aceasta supă, nu trebuie să alegeți neapărat roșii mari. Esențial este ca ele să fie foarte bine coapte. Se curată apoi de pielita și se trec printr-o sită. Se pun în apă (cam 2 litri), la foc domol. Se adaugă ceapa tăiată rondele și orezul ales și spălat în două ape. Se pune apoi uleiul. Când orezul este fiert, supă este gata. Se adaugă sarea și zarzavatul tocat marunt. Dacă ai în bucătăria ta un robot, poți să dai roșiile decojite prin acesta, la viteza maximă, scăpând astfel cu ușurință de operațiunea complicată a opăritului și a trecutului prin sită.

Nota:

Pentru variație, poți înlocui orezul cu galuste de gris. Pentru acestea este nevoie de 1 ou, un vârf de cutit de sare și 4-5 linguri de gris de grâu. Băți bine totul, până ce obții o compoziție mai groasă decât aluatul pentru clatite. Se lasă să se odihnească aproximativ 3 minute. Cu o linguriță, formezi galuste pe care le pui la fiert în supă strecurată în prealabil. La sfârșit adaugi verdeata.

### Rosii umplute (de la 2 ani)

Ingrediente pentru două porții:

- 4 roșii mari; 200 g de carne de vită ; 1 ou; 1 lingura de orez; condimente; verdeata; 2 cepe mici; 1 lingura de bulion ; 4 linguri de ulei; 100 g smântână

Mod de preparare

Se spală roșiile, se taie capacele și se scoate miezul. Se trece carnea prin mașina de tocat, se amestecă apoi cu oul, orezul ales și spălat și o ceapă tocată foarte marunt. Se adaugă sarea și condimentele. Cu această compoziție se umplu roșiile.

Separat se pregătește un sos din miezul de la roșii (cu tot cu semințe), o cană de apă, două linguri de ulei și cealaltă ceapă tocată marunt. Se pune sosul pe foc până da un clocot. Roșiile umplute se așază într-o cratiță, se toarnă deasupra sosul și se pun la fiert cam o jumătate de oră.

Între timp se încinge cuptorul. După o jumătate de oră, se introduce cratița la cuptor adăugându-se o cană de apă și două linguri de ulei. Se pune deasupra verdeata și se lasă la cuptor 90 de minute.

Se servesc calde, cu smântână alături.

## Spanacul

*Este leguma cu cel mai bogat conținut de fier. Consumul de spanac este foarte indicat la ieșirea din anotimpul rece, primăvara, când organismul este mai puțin rezistent în fața bolilor, dar și toamna, atunci când trebuie să ne pregătim pentru vremea rece. Bogat în vitamine și minerale, el este foarte indicat în alimentația copiilor, mai ales a celor cu predispoziție spre anemie. Din păcate, nu toți copiii îl tolerează foarte bine, el producându-le unora iritații în jurul gurii sau în zona anală. În astfel de situații este recomandabil să renunțați o vreme la acest aliment. Nu trebuie să vă speriați dacă veți observa o modificare a scaunului copilului (culoare negru-verzui).*

*Se pregătește rapid, dar este nevoie de multă atenție la spălarea frunzelor, pentru a se înlătura pamântul care s-a strâns pe ele.*

### Preparate cu spanac (de la 3 ani)

*micul dejun*

Ingrediente pentru 6 porții

- 1 kg de spanac; ½ franzelă; 500ml lapte; 2 ouă; 150g brânză de vaci; un vârf de cutit de sare.

Mod de preparare

Spanacul se spală bine și se pune la fiert în apă cu sare. Când s-a înmuiat, se scurge de apă și se freacă pentru a se obține un piure fin (cu mixerul sau blenderul). Într-un vas nu foarte adânc, se bat ouăle cu laptele. Se taie franzelă felii și se înmoaie în amestecul anterior. Se așază apoi un strat de felii de pâine, astfel înmuiate, într-o tavă unsă cu unt.

Piureul de spanac amestecat cu brânză de vaci și sarea se toarnă peste feliile de pâine. Se acoperă cu un alt strat de felii de pâine îmbibate în lapte și ouă bătute, peste care se presară restul de brânză de vaci.

Se rumenește la cuptor la foc potrivit. Papara crește la copt.

### Spanac gratinat (de la 2 ani)

*masa de prânz*

Ingrediente pentru 5 porții

- 750g spanac; o mână de taitei; 150 ml lapte; 75g unt; o linguriță de făină; 2 linguri de cascaval ras; sare, după gust.



#### Mod de preparare

Spanacul, curatat si spalat, se opareste în apa un minut, dupa care se strecoara si se înmoaie în 30 g unt. Se pune apoi într-un vas uns în prealabil cu putin unt. Separat, se face un sos alb din untul ramas, faina, lapte si sare. Între timp, se fierb taieteii, se strecoara si se maruntesc. Dupa aceasta operatiune, taieteii se amesteca cu sosul alb si se pun peste spanac. Deasupra se presara cascavalul ras si se da la cuptor 20 de minute.

#### **Budinca de orez cu spanac (de la 3 ani)**

##### *masa de seara*

Ingrediente pentru 4 portii:

- 400g spanac; 10 g unt; o lingurita de faina; o lingura de orez; o lingurita de zeama de lamâie; 200 ml lapte; o lingurita de pezmet; sare, dupa gust.

#### Mod de preparare

Spanacul, curatat si spalat, se fierbe în putina apa sarata. Când s-a înmuiat, se freaca pentru a se obtine un piure fin( cu mixeru sau blenderul) . Se fierbe orezul separat, pâna se înmoaie. Din lapte, unt si faina se prepara un sos alb, care se amesteca. apoi cu spanacul si cu orezul. Se adauga zeama de lamâie si se potriveste de sare, dupa gust.

Se încălzește cuptorul, se pune compozitia într-o tava unsa cu unt si presarata cu pesmet si se da la cuptor în bain-marie (deasupra unui vas cu apa clocotita), timp de 20-30 de minute.

#### **Piure de spanac cu ochiuri romanesti (dupa 2 ani)**

##### *masa de prânz, felul al doilea*

Ingrediente pentru 4 portii

- 1kg spanac; 2 linguri ulei; 1 ceapa; sare, dupa gust; 1 ou la fiecare portie.

#### Mod de preparare

Se aleg frunzele de spanac si se spala în mai multe ape. Se pun la fiert în apa cu sare 20 de minute. Se taie ceapa pestisori. Se scoate spanacul într-o strecuratoare, se scurge bine, dupa care se trece prin mixer sau prin robot.

Se încinge apoi uleiul într-o cratita si se caleste ceapa. Când s-a înmuiat, se adauga spanacul, o lingura de lapte praf si o cescuta cu apa. Se amesteca încontinuu. La primul clocot este gata.

Ochiurile românești se prepara astfel: se fierbe jumătate de litru de apa cu un vârf de cutit de sare. Când da în clocot se sparg ouale direct în cratita în care fierbe apa., se lasa 3-4 minute pe foc, apoi se scot cu o spumiera.

#### **Negresa (de la 2 ani)**

Ingrediente:

- 120 g margarina vegetala sau unt ; 400 g zahar; 50 g cacao (cam trei linguri); 10 linguri de lapte rece ; 4 oua; câteva patratele de ciocolata; un pliculeț de praf de copt sau o lingurita de bicarbonat de sodiu; 250 g faina.

#### Mod de preparare

Se freaca untul cu zaharul, cacaua si laptele într-un vas, care se pune apoi pe aragaz, la foc mic, pâna la primul clocot. Se ia imediat vasul de pe foc. Într-o cana, se pastreaza cam 20 de linguri din aceasta compozitie, adaugând cele 2-3 patratele de ciocolata si amestecând pâna se omogenizeaza. Restul compozitiei se pune la rece cam un sfert de ora.

Dupa ce s-a racit, se încorporeaza unul câte unul galbenusurile, amestecându-se bine dupa fiecare în parte. Se pune apoi faina, în care s-a adaugat în prealabil praful de copt sau bicarbonatul. Albusurile se bat spuma tare (ca la bezele) si se amesteca cu compozitia de mai sus. Se încălzește cuptorul, se unge si se tapeteaza cu faina o tava, în care se toarna compozitia.

Se coace la foc potrivit, cam 30-40 de minute. În primele 20 de minute nu este indicat sa se deschida cuptorul. Veti sti când este gata înfigând în prajitura un pai sau o scobitoare. Daca paiul ramâne uscat, puteti scoate tava din cuptor. Cât înca este calda prajitura, se întinde deasupra amestecul cu ciocolata pe care l-ati pastrat si în cana. Când se mai raceste, se poate taia în diverse forme vesele, care sa capteze atentia si interesul copiilor.

Sugestie:

O poti oferi micutilor pe o farfurie, în care ai pus câteva jucarioare sau fructe decupate în forma de stea, cu nas si ochi din stropi de ciocolata.

#### **Tort cu fructe (de la 1an)**

Ingrediente pentru blat:

- 5 oua; 5 linguri de zahar; 5 linguri de faina;

Mod de preparare:

Se amesteca toate aceste ingrediente si se pun apoi la copt într-o cratita sau într-o forma pentru tort. Dupa ce se coace, blatul se lasa la racit si se însiropeaza cu zeama de compot sau cu un sirop din apa cu zahar, de consistenta celui de la compot.

Pe fundul aceleiasi cratite (forme) în care ai copt blatul se aranjeaza fructele, peste care se va pune un sirop, obtinut dupa metoda de mai jos din:

Ingrediente pentru sirop:

- 200 ml apa; 200 g zahar; 3 lingurite de gelatina dizolvata în apa rece; 3 plicuri de zahar vanilat

Se pune pe foc apa cu zaharul, plicurile de zahar vanilat si cele trei lingurite de gelatina dizolvata în putina apa rece. Se lasa sa fiarba în clocot. Se ia vasul de pe foc si se pune la rece.

Când s-a racit, se toarna, prin strecuratoare, peste ornamentul de fructe, apoi se introduce cratita (forma) în frigider. Cele mai indicate fructe pentru acest tort sunt portocalele, kiwi, grepfrut. Poti sa folosesti la ornarea tortului si fructe care nu mai sunt de sezon, cum ar fi zmeura, ciresele sau capsunile, daca le ai în congelator.

Ingrediente pentru crema:

- 3 oua întregi; 175g zahar; 3 plicuri de zahar vanilat; 3 lingurite de gelatina dizolvata în apa; 175 ml lapte

Ouale, zaharul, zaharul vanilat si laptele se pun pe foc. Se adauga apoi gelatina dizolvata în apa rece si se amesteca pâna când compozitia ajunge la consistenta unei smântâni mai groase. În acel moment se ia vasul de pe foc si se pune la rece. Când s-a racit se adauga 500 g de frisca. Se va obtine o crema ca la cremsnit.

Se scoate din frigider cratita (forma) cu fructele încorporate în gelatina, se întinde deasupra crema si peste crema se asaza blatul. Se lasa la frigider peste noapte (circa 7-8 ore). Dupa ce scoti cratita din frigider, cu un cutit desprinzi usor marginile tortului de cratita. Pui apoi cratita pentru doua secunde la foc, si apoi imediat rastorni tortul pe un platou.

Optional, poti sa ornezi cu frisca marginile tortului. Frisca poate lua forma unor omuleti de zapada, carora le poti pune nasturei, ochisori si nas din fulgi de ciocolata rasa.

### **Covrigei (de la 12 luni)**

Ingrediente:

- 250 g faina; 200 g zahar; un plic de zahar vanilat ; 125g unt; 2 oua; 100 ml lapte

Mod de preparare:

Într-un vas mai mare se pun pe rând faina, zaharul, laptele, ouale si zaharul vanilat si se amesteca bine compozitia pâna devine un aluat nici moale, nici tare. Pe un fund de lemn, pe care ai presarat putina faina, mai framânta nitel aluatul, pâna nu se mai lipeste de mâini. Formează apoi covrigei de marimea si forma pe care o doresti: pot fi în forma de opt sau de cerculete simple ori împletite. Copiii pot fi de un real ajutor în alegerea acestor forme. Cu cât sunt mai mici covrigeii, cu atât vor fi mai pe placul prichindeilor.

Se asaza apoi într-o tava unsa cu unt si tapetata cu faina si se dau la cuptor la foc potrivit.

Sunt gata dupa 20 de minute. Când se scot din cuptor se stropesc cu apa si zahar sau pot fi unsi cu miere în care s-a adaugat miez de nuca pisat.

### **Fursecuri (de la 2 ani)**

Ingrediente:

- 6 oua; 250 g zahar pudra; 400g faina; 250g unt; 100g miez de nuca

Mod de preparare:

Se bat galbenusurile cu untul pâna se obtine o crema pufoasa. Se adauga zaharul pudra si se bate în continuare, pâna se topeste. Se pune apoi faina, miezul de nuca pisat si albusuriile batute spuma tare, se amesteca totul usor si se fac diferite forme din compozitie. Acestea se pun într-o tava unsa cu unt si tapetata cu faina. Se introduce tava în cuptor, la foc potrivit, pentru circa o ora.

### **Budincuta de dovlecel cu pui[/b]**

1 dovlecel mic ; 3 linguri carne tocata de pui ; 1 ou ; sare ; putin ulei

Se fierb separat dovlecelul si carnita. Se paseaza si se amesteca cu oul batut. Se pune putina sare si se toarna totul într-o tavita unsa cu putin ulei. Se lasa la cuptor cam 10 minute pana se rumeneste usor.

### **Budinca de fidea cu brinza de vaci**

100 g fidea fiarta; 50 g brinza ; 1 ou ; 50g lapte ; 100 g zahar ; 10 g unt

Se amesteca totul si se pune in forma unsa cu unt si tapetata cu faina. deasupra se pune putin unt si se fierbe, acoperita in baie de abur 30 min

### **Orez cu lapte**

20 g orez inmuiat 2-3 ore in apa se fierbe cu ; 100 ml apa, pina se inmoiaie bobul apoi se adauga ; 250 ml lapte zaharat cu 1 lingura zahar

se mai fierbe inca 15 min amestecind mereu.

se pune putina sare si un virf de cutit de zahar vanilat.

Se poate servi cu suc de fructe sau fructe pasate.

**Macaroane cu nuci:** paste fierte+nuca macinata+zahar+arome(coaja de portocala, lamaie, esenta de rom,sau altceva, daca vrei, dar sunt f.bune si simple).Cantitatile le adaptezi dupa cum ii place lui bebe

**Cornulete cu nuci.**Sunt usor de facut, le poti pastra mai mult timp si sunt ff gustoase:

200g unt+100g zahar pudra+100g nuci macinate+300g faina+1 praf de sare+arome daca doresti.Se amesteca toate, se framanta putin pe masa pt omogenizare si se intinde imediat o foaie cat mai rotunda.Se taie cu cutitul raze de la centrul foii spre margine.Se ruleaza bucatile obtinute(sectoarele de cerc) de la margine spre mijloc, se coc in tava si se pudreaza fierbinti cu zahar.

### **Papanasi din branza de vaci**(daca are voie prajit!)

1/4 kg branza de vaci scursa bine+1 ou+1 lingura faina+1 praf de sare+Coaja de lamaie(arome).Se amesteca toate, se fac chiftelute, se preseaza intre palme, se dau prin faina si se coc in ulei incins pe ambele parti.Se servesc fierbinti (sunt bune si reci) presarate cu zahar tos.

**Papanasi din cartofi** Se fac la fel, doar ca in loc de branza se pun cartofi fierti pisati.

### **Budinca de taitei cu branza**

Taiteii fierti se amesteca cu branza (de oi e mai gustoasa, daca are voie, sau combinata vaci+oi), zahar,putin unt sau margarina si 1-2 oua, in fct de cantitate,arome.Se toarna intr-o cratita unsa bine cu margarina si se dau la cuptor.Se scoate budinca rumenita si de taie felii (ca de tort) dupa ce se mai raceste.

### **Biscuiti**

750 gr. faina; -250 gr. zahar; -o margarina( Unirea, Rama,etc.); -2 oua ; -1 praf de copt stins; -smantana cat cuprinde  
Se amesteca toate fff bine , iar la sf. se pune smantana cat cuprinde. Le poti taia cu diferite forme cumarate din comert.

### **alti biscuiti**

Ingrediente:

1 kg faina, 100 g unt, 2 pahare lapte, 40 g drojdie, 1 galbenus, putina sare

Mod de preparare

Se prepara un aluat amestecindu-le pe toate o data. Se lasa sa creasca. Se imparte in sapte parti. Se intinde fiecare parte, se taie in raze, incepind de la mijloc si se ruleaza fiecare raza de la margine spre centru in forma de corn, insa forma dreapta. Se ung cu ou, se tavalesc prin zahar tos si se coc la foc potrivit.

### **CARNEA**

De la 5 luni hranirea bebelusului cu carne devine indispensabila deoarece carnea este bogata in fier, proteine si aminoacizi. La inceput, se da copilului carne slaba : de vitel, de vita sau de miel (carnea alba are aceeasi valoare energetica ca si cea rosie). In schimb, evitati sa-i dati carne de porc si de cal bebelusului (este prea grasa).

Dati-i carnea bine fiarta, fripta la cuptor sau pe gratar, chiar fiarta la abur si tocata foarte fin, aproximativ de 2 ori pe saptamana.

**Carnea trebuie sa fie intotdeauna foarte proaspata. Carne tocata trebuie consumata in orele imediat urmatoare cumpararii sale, datorita aparitiei rapide a germeilor.**

### **OUALE**

Ouale sunt o veritabila sursa de vitamine A si B, de proteine, de fier si de fosfor.

Puteti incepe sa-i dati bebelusului galbenus de ou de la 5 luni (ou moale, cleios sau tare), si albus dupa ce implineste 12 luni. Ouale trebuie sa fie v intotdeauna foarte proaspete. Puteti sa-i dati copilului oua o data sau de doua ori pe saptamana. ALIMENTE

CARE CONTIN FECULA SI AMIDON : paine, cartofi, paste fainoase, orez, gris, legume uscate

Evitati sa hraniti copilul cu prea multe alimente din aceasta categorie (sunt foarte bogate in glucide).

Feculele contin fibre.

Catre 9 luni se incepe hranirea bebelusului cu paste fainoase, orez, gris, legume uscate (linte, mazare uscata, fasole pastai, fasole boabe). Acestea din urma sunt mai usor digerabile daca se consuma amestecate cu legume verzi.

Nu se da paine copilului decat dupa 9 luni. Bebelusul va primi tartine pe la 1 an, doar daca are dinti

Laptele este elementul cel mai important al alimentatiei bebelusului dumneavoastra in primii sai doi ani de viata; fie ca este vorba de laptele matern, de laptele prelucrat industrial cumparat din comert, sau de laptele de vaca. Unor copii le place laptele cald, altii prefera laptele mai rece. Dumneavoastra trebuie sa descoperiti prin teste/incercari cat de cald ii place bebelusului dumneavoastra sa bea laptele. Nu puteti alimenta copilul cu lapte de vaca decat dupa ce a implinit cinci luni. La cinci luni, el are inca nevoie de echivalentul a jumatate de litru de lapte pe zi. Nu trebuie sa hraniti bebelusul numai cu lapte, produsele lactate (iaurturi, branzeturi, branza de vaci, smantana, deserturi pe baza de lapte,...) sunt la fel de avantajoase. Luati intotdeauna lapte gras, pasteurizat si conservat. In ceea ce priveste produsele lactate, luati-le pe cele cu 40% grasime, cascaval sau branza topita

De la 9 luni, puteti sa-i dati bebelusului orice fel de branza cu exceptia brnzei de capra care este prea sarata, apoi spre varsta de 1 an bebelusul dumneavoastra poate manca orice fel de branza ii place Pasarile (de curte) sunt la fel de necesare si hranitoare ca si pestele si carnea. Se poate da bebelusului care a implinit 5 luni piept de pui, de pui de curcan, de gaina, de bibilica sau de curca tocat marunt Rata, care este un pic mai grasa, va fi introdusa in alimentatia bebelusului la cateva luni dupa pasarile mentionate in paragraful anterior Bebelusului i se da intotdeauna carnea de pasare fara piele, care este prea grasa (chiar fiarta la cuptor sau pe gratar). Ca si fructele, legumele sunt indispensabile datorita aportului lor de vitamine si saruri minerale care favorizeaza tranzitul intestinal si combat constipatiaPuteti sa-i dati bebelusului legume dupa ce a implinit 3 luni. Mai intai, fierte si amestecate sub forma de supa, se incepe cu adaugarea a una doua lingurite la biberon (cantitate care va fi marita putin cate putin). Variati des legumele pentru ca bebelusul sa descopere cat mai multe gusturi/arome, mai ales ca oferta de legume este atat de variata.

Incepeti prin a-i da legumele separat pentru a-l face sa le descopere una cate una, apoi combinati-le diferit de fiecare data La inceput, este de preferat fierberea la abur a legumelor (isi conserva mai bine vitaminele),

precum si pireul de spanac in borcan, deoarece contin mai putini nitrati decat legumele proaspete (pana la 6 luni). Puteti da bebelusului legume crude spre 10 luni, sau sucuri de legume crude (de morcovi, de exemplu).

Legumele uscate (linte, fasole, mazare uscata,...) vor fi date bebelusului dupa 9 luni, deoarece pe langa aportul de fosfor, fier si proteine, legumele uscate sunt greu de digerat. La 9 luni, nu se dau copilului legume uscate mai mult de 3 ori pe luna. Pestele este bogat in proteine si fosfor in mod egal, precum si in iod, protide si saruri minerale. Pestele este, de altfel, si foarte usor de digerat. (Unii copii pot fi alergici la peste, pot vomita, aceasta disparand dupa cativa ani).. De la 5 luni puteti incepe sa-i dati bebelusului peste asa-zis slab (limba-de-mare, dorada, carnea de morun proaspata). Mai tarziu, pe la 8 luni, poate fi introdus in alimentatia bebelusului pestele gras (sardele, scrumbii, ton...). Pestele trebuie mancat proaspat (trebuie gatit in mai putin de 2 zile de la cumparare).

Fileul de peste congelat este bun si foarte practic, luati in considerare posibilitatea achizitionarii acestuia.

La inceput, serviti-i copilului pestele fiert la abur, apoi fiert in bulion sau supa sau fript la gratar, si amestecat foarte fin.

#### **Alimente al caror consum trebuie sa fie limitat :**

- prajelile (au prea multe calorii)
- “ ciocolata (pana la 7 luni);
- “ conservele (lipsa de vitamine); “
- carnea de cal, si de porc (atentie la germeni! Se da sugarului bine fiarta);
- “ maruntaiele (de vita, de pasare);
- vanatul (carne macerata);
- “ scoicile;
- “ pestele afumat.

Legumele: pana la 6 luni se vor da numai legume ce nu contin nitrati:

sparanghel, vinete, conopida, broccoli, ciuperci, dovlecei, mazare, telina, castravete, gulie, dovleac, porumb, fasole verde, rosii, andive, morcovi, rosii. Dupa 6 luni se pot introduce si (dar nu mai des de 2 ori pe sapt): spanac, salata iar dupa 1 an:

varza, ardei gras, praz, ceapa, varza murata.

cartofii, orezul alb si pastele dupa 6 luni.

carne, peste sau pui intre 6 si 7 luni. A se evita organele si pateul de ficat.

painea alba: dupa 7 luni. Se poate unge cu margarina dietetica sau gem. Painea bruna mai tarziu.

Mierea: dupa 1 an caci contine bacterii.

zaharul: se evita cat se poate caci cauzeaza carii dar se poate introduce la 7 luni.

Fara sare, poate cauza afectiuni rinichilor.

**MUCILAGIU DE OREZ:** la 1 l de apa pune 2 linguri de orez si fierbe-l binebine de tot. Cand a scazut strecoara-l, presand putin ca sa treaca tot mucilagiul prin sita, completeaza ce ai obtinut pana la 1 l cu ala fiarta, si da-i cu biberonul.

lapte Humana HN25, e special pt diaree

#### **Mucilagiu de orez**

##### diaree

La 1 si 1/2 L de apa se pune 1 cana de orez. Cand apa incepe sa fiarba se lasa focul mic si se continua fierberea 45-60 de minute, cu capac. Se trece orezul prin sita fina si se pune din nou la fiert, sa dea cateva clocote. Se poate pastra la rece maxim 24 de ore.

Supa sau piure de morcovi

##### diaree

500 grame de morcovi taiati feliute sau dati prin razatoare se fierb intr-un litru de apa circa 1 ora si 1/2, sau pana sunt foarte bine inmuaiati. Se paseaza foarte bine si apoi se pot subtia cu apa si pune in biberon. Sau se pot lasa piure si da cu lingurita. Se pastreaza la frigider maximum 24 de ore.

#### **Orez cu mere coapte**

de la 4 luni; bun si pentru copiii cu probleme stomacale

Se pune apa la fiert intr-un ibric, cu o lingurita de zahar. Cand fierbe se pune orezul (cam o mana) si se fierbe bine, pana 'infloreste'. Se aleg doua mere mari, se spala, se sterg de apa si se pun intr-o tavita la cuptor, la foc potrivit. Dupa ce s-au copt se alege miezul, se paseaza cu furculita si se amesteca cu orezul fiert si scurs de apa.

(Este un foarte bun desert sau gustare de dupa-amiaza. Deasemenea, in cazul in care copilul are scaune moi, acest desert este recomandat.)

Pilaf de orez cu carne de pui

peste 8 luni

- 2 cesti de orez

- 100g piept de pui
- jumătate de ceapă mică (potrivită)
- 2 linguri de ulei
- un morcov mic
- frunze de patrunjel

Puneți într-o oală uleiul și lăsați să se încălzească puțin, adăugați ceapa, morcovul și carnea tocată mărunt, prăjiți-le bine, apoi adăugați orezul și 2-3 cani de apă ... lăsați să fiarbă bine ca totul să se fărime, amestecați să nu se lipească de fundul oalei în timp ce fierbe (eventual dacă se îngroașă mai adăugați apă), când e aproape gata puneți patrunjelul pt. gust.

Atenție: nu adăugați sare, vegeta sau condimente care nu sunt descrise aici.

vreți să schimbați gustul ... puteți adăuga o linguriță de pasta de roșii sau o roșie coaptă bine fără pieliță.

## MENIURI 5-6-7 LUNI

### MENIU 5 LUNI

1.(ora 8) - Lapte (180ml)

2.(ora 11) - Suc natural(100ml) de morcov,mar s.a. fructe,dar in cantitati mai mici.In alta zi la aceeasi ora ii faci un piure de fructe (banana, mango ,mar) sau mar cu brânză de vaci (la un l de lapte fiert pasteurizat 8 pastile de calciu lactic pulbere, amesteci la foc mic până se formează brânza care trebuie strecurată după aia printr-o sită sau tifon steril).

3.(ora 14) - Supă de legume(la început doar din morcov,iar după aia adăugi treptat la interval de câteva zile și alte legume(cartof,dovlece, conopida),din luna a 7 adăugi și piept de pui.

4.(ora 17) - Cereale cu indicația de pe cutie (de la 4 luni,fără gluten)

5.(ora 20)!BAITA! după care urmează ultima masă de lapte.

### MENIU 5 LUNI

dimineata (6-7 depinde cand se scoala) lapte cca. 160-180 ml

- in jur de 10-11 fructe (suc mar,putina banana,sucul de la portocala,suc de morcov cu 1-2 cupe de cereale)

- pe la 12 lapte(cca 180 ml )

- pe la 3 supă de legume -legume pasate diluata cu zeama de fierbere (in biberon amestecata cu 2 masuri de lapte) cca 160-180ml

- pe la 18.30 lapte 150-160ml

- seara la culcare (9-10) 180-200ml lapte cu 2-3 cupe de cereale

Inlocuirea unei mese se face in momentul in care copilul mananca mancare solida (piure de fructe si legume).Nu e nici o problema daca manaca din 4 in 4 ore ziua,incearca noaptea cand se trezeste sa-l "pacalesti" cu putin ceai sau apa sau chiar cu suzi,eu asa l-am dezvatat de lacticul din noapte.Cantitatea de mancare ti-o dicteaza el,eu am renuntat de mult timp sa mai tin socoteala la cat mananca,oricum e afara din tipare (nu are decat 9kg...).

.....

carnea nu se fierbe in supă bebelui, ci in supă adulților și se adăuga deja fiartă in supă care urmează a fi dată bebelui.

Mai nou pun și cereale instant cu orez in supă, după ce initial i le dădeam seara in lapte.

Cred ca prea multe nu prea mai ai de inventat in meniu momentan, poate doar sa incerci ficatul de pui sau peste alb, dar cred ca asta ceva mai incolo. Am inteles ca se pot adăuga in piureul de legume, fie fierte, fie fripte.

Iar in ce priveste diversitatea fructelor, cred ca poti sa incerci orice fruct in afara de cele cu seminte, care e bine sa le mai amani pana ceva mai tarziu, fiind alergizante. Poti incerca acum borcanelele cu piureuri de diferite fructe care acum nu se gasesc: caisa, piersica, sau diverse combinatii.

- pulpa de fruct (suc nu vrea in biberon iar cu lingurita ne umplem de sus pana jos), in principal mar, iar restul care nu-s in sezon, de la borcanele Hipp. Fructele le dau simple sau cu branza facuta din lapte 3% grasime, cate 2-3 lingurite de 3-4 ori pe saptamana, cu lamaie fac branza.

- supă crema de legume (morcov, pastarnac, patrunjel, telina, ceapa, gulie, cartof, broccoli, frunze de telina și patrunjel), supă simplă nu bea din bibe, iar cu lingurita....e ca la suc de fructe, plus ca nu-i place zeama goală, poate cand o să fac supă de pui. La piureul de legume adăug carnita de piept de pui, 4-5 zile pe saptamana

- foarte rar cereale la masa de seara, tot cu lingurita

### MENIU 7 LUNI

dimineata: lapte (praf) cu 1 lingura de cereale cu mar (sau gris)

la amiaza: legume piure cu carne de pui, sau ficat sau galbenus de ou tare

dupa masa: lapte și fructe amestecate cu iaurt sau branza de vaci

seara: lapte și 2-3 linguri de cereale

piure de fructe il fac din: mar, piersica, mango, ananas, cirese, pepene galben, banane, la care adaug suc de portocale daca e prea gros

piure de legume il fac cu: morcov, telina, dovlecel, spanac, praz, cartof (asta il dau si simplu piure de cartofi cu putin lapte si o urma unt), rosie. Carnea o fierb separat si dupa aceea o "depun" in mancarica.

#### MENIU 8 LUNI

peste pe la 8 luni - salau; fiert, dezosat, amestecat in piure de cartof sau morcov, sau doar in supa de legume.

- salau, pastrav, stiuca, cod, merluciu- sunt considerati pesti slabi, si se pot da de 2-3 ori pe saptamana, in restul zilelor se da carne de pasare, vita, ficat si ou. Si se tot schimba, o saptamana 2 zile ou, 3 carne, 1 peste, 1 ficatul....  
oricum NU se da mai mult de o data ficat pe saptamana si nu chiar intreg daca e mare.  
Pestele se poate fierbe sau prepara la cuptor in folie de aluminiu. Prajit doar la copii peste 2 ani.

#### Meniu (8 luni)

budinca de paste (stelute mici) cu branza Fagaras si 1/2 galbenus de ou la cuptor

mamaligutza cu branza

spanac cu orez si cu pui

rosii (se fierb si se scoate coaja) frecate cu branzica

peste (cod, pastrav) rasol sau gratar cu cartofiori si lamaie

#### MENIU 10 LUNI

Dimineata la ora 7 175-200 ml lapte

La ora 11 gustare: crema de ou cu branzica Almette sau pate de ficat de pui facut in casa sau numai branzica Almette puse fiecare dintre ele pe imbucaturi asa ca pentru gurita lui de 9 luni de miez de paine.

La 15 pranz: 200 ml supa de pui cu fidea din comert si cu painica +/- branzica telemea cateva firmituri, +/- cateva picaturi de lamaie ca sa nu ii faca rau; 100 g piept de pui cu cartof si morcov fierte odata cu puiul la oala sub-presiune. In alta zi i-am facut supica de rosii asa: cam 1/3 de canita de cafea de orez l-am pus in apa la fiert cu o lingurita de zarzavat de ciorba facut de mama. Am lasat orezul sa fiarba bine dupa care am pus si o jumătate de cartof, o bucatica de morcov si o ceapa mica taiata in 4. Dupa ce au fiert poti sa scoti ceapa. Cand s-au fiert si legumele astea poti pune rosii taiate bucati. Cand ii incalzești supica asta ii poti pune si o lingurita de smantana si painica Felul doi ficat cu piure de cartofi.

Seara la 18.30 - 19.00 - gustare budinca/iaurt Erhmann cu sau fara biscuiti rasi sau mar copt la cuptor cu smantana si scortisoara. La culcare- 270 ml lapte cu cereale.

Poti, de asemenea, sa-i faci orez cu pui si legume, este delicios. Daca vezi ca nu agreeaza mancarica, adauga-i niste zeama de lamaie, poate-i place copilului mai acrisor, sau sa-i dregi mancarea cu putina smantana, chiar si un praf de sare, in ultima instanta (fara a exagera, inasa).

#### MENIU 1 AN SI 8 LUNI

la ora 6 - un biberon cu 350 ml lapte Dorna albastru cu 1 masura cereale (de gust)

la ora 9 - o felie de paine cu almete, o felie de sunca si o rosie + suc de portocale

la ora 13 - un castronel de ciorba (supa) si ceva gen "felul doi" (budinca de dovlecei, piure de legume cu putina carne, chiftelute din piept pui...)

la ora 17 - danonino dau danette sau fructe

la 20.30 - cremwursti cu salata de cruditati sau mamaliga cu branza sau paste..

la 22.30 - un biberon de 350 lapte cu cereale 3-4 masuri

#### MENIU 1 AN SI 9 LUNI

dimi: lapte o felie de piine cu ceva

(unt cu miere, sau telemea cu rosii si ardei rosu, ou fiert, cascaval, etc)

la 13-14: mincarica gatita (piept de pui, pulpe de pui, ficatei cu diverse garnituri, sau sufleuri)

la 16.30-17: fructe sau fructe si iaurt

la 20: supa sau ciorba daca am gatit pt. noi, sau ceva din mincarea noastra, sau gris cu lapte facut de mine cu miere, iar daca n-am timp atunci papa cereale cu lapte de la Milupa: Orez si Porumb sau Mar si Morcov.

- 8,30-9 - 200ml lapte

- 10,30-11 - nimic/banana/iaurtel/cereale

- 12,30 - 200ml suc fructe natural( morcov+mar+miere+apa+propolis)

- 15,30 pana pe la 17 -piure + carne pui(/vita)/ficat pasare/ou/peste

-250ml supa legume/carne(acrita uneori cu lamaie

- 19,30 - 200 ml lapte cu 3 masuri cereale
- 22,30 - 200 ml lapte
- peste noapte 200 ml ceai+miere+lamaie

#### MENIU 1 AN SI 10 LUNI

(mic dejun)

1 an si 10 luni mananca dimineata rosie (nelipsita), branza (Almette cu iaurt), masline, unt cu miere, ou fiert/omleta, pateu facut in casa (rar, nu-i place ficatul), budinca cu branza (cu spaghete, ii place rece), cascaval, iaurt.

Pe la 11 are masa de fructe..

#### MENIU 2 ANI

7:00 lapte 300ml

9:00 o banana ,o portocala si 5 biscuiti

12:30-13:00 supa ,gratar carnita(o data de vita,alta data pui,alta data ficat pui sau peste)

sau ou fiert cu branzica si mamaliguta

17:30 cereale sau un borcan de 400 cu iaurt(facut de casa)sau orez cu lapte,etc

21:00 lapte 300 ml si la somn

9 lapte-150ml.

11 un fruct(mar,banana sau piersica). sunca de pui,Almete sau branza topita,ou,

La 13 masa de pranz:100 ml supa ori ciorba(de legume,de carne ,de rosii,cu galusti sau perisoare),felul 2- pilaf,piure,musaca,paste...ce-o fi

.La 17 o gustare-iaurt,mamaliga cu branza si smantana,o salata de rosii,iar la culcare la 10,30-lapte 250 ml.

30 - 200 ml lapte (din pct meu de vedere asta nu mai e mancare, doar asa, de sete)

9:00 mic dejun (cam o felie de paine cu ceva: unt, gem, sunca de pui)

13:00 pranzul 200 gr aproximativ (de regula ra felul 1 - ciorbe, supe, etc) + desert (un iaurtel)

16:30 o gustare (o piersica sau altceva fruct cu 1-2 biscuiti)

19:30 - 20:00 cina cu noi la masa (felul 2 - tocanitza, fri[turica de pui, cartof natur, salate de cruditati, cam ce mancam si noi)

21:30 300 ml lapte cu 2 masuri de cereale

dimineatza lapticul cald (tot din biberon) la 9 mic dejun clasic: pâine cu pateu, chiftelutze, sau mezeluri cu o rosie , castraveti, ou întreg..., la prânz ciorbica daca se poate mai multe legume, carne mai putina ai galushte, ficatzel sau carnitza cu piure de cartofi (cât mai mult), suc de fructe de mai multe ori pe zi, fructe banana în general, acum capsuni de sezon (nu face alergie :) ) seara cam ce mâncam ai noi... stam la masa împreuna

-dimineata-la trezire(7-7,30) 200-250 ml lapte simplu(ca nu-l suporta ingrosat cu ceva)

- ora 9-suc de portocala-100ml

-ora 9,30-10-o piersica, un mar cu cereale si branza(o cana de 250 g), apoi 100 gr iaurt de casa.

-ora 14-15- 16(in functie de cat de bine papa dimineata)-100-150 de ml supa strecurata(ca nu suporta, binenteles consistenta), o pulpita superioara sau ficat sau peste cu paine, ca nu ne plac legumele, decat rar tatoi(cartofii), sau branza, ou cu unt si mamaliguta(250 gr - asta cand nu mananca branza dimineata)

-daca masa de pranz e mai devreme, branza cu mamaligutza(fara ou) pe la 18

-ora 20 -20,30-o banana

- ora 21,30-22-o cana cu lapte-200 ml

#### MENIU 2 ANI 1 LUNA

##### MENIU 2 ani 1 luna

8.00 - 150 ml lapte + 2 cubulete de branza topita cu o felie de paine si un ou (sau in alte dimineti in loc de ou o felie de carnita)

12.00 - un castronel de ciorbica + 200 g iaurt sau inca jumate de castron de felul 2

17.00 - un castronel de cereale sau fructe

19.00 - o farfurie de ciorbica cu o felie de paine...

#### MENIU 2 ANI 3 LUNI

##### MENIU 2 ANI SI 3 LUNI (mic dejun)

- piine cu unt si miere;

- ou fiert - dar numai albusul, ca galbenusul nu-i place si atunci mama a facut inventii: rade cascaval sau telemea, amesteca cu unt si galbenus si intinde pe paine compozitia;

- piine prajita cu unt si telemea, cascaval sau brinza de vaci;

- omleta facuta cu f. putin ulei si cel mult o data pe saptamina;

- sunca de praga ffff rar (cam o data pe luna) - sunca ar minca non stop .

.....  
-ochiuri cu branza  
-snitele cu rosii  
-clatite

(alternativ,evident si fara paine)

apoi il mai pacalesc cu ceva fructe si ceva de la patiserie si la 1,30-2 e in pat pana seara pe la 6 la 7-8 mananca ..ce se nimereste sa gatesc sau de multe ori refuza si ii dau o gustare (gen feta cu rosii) pe la 9-10 doua danonino.

#### MENIU 2 ANI 8 LUNI

Deci:

\_ la 8 dimineata papa 300 ml de lapte  
\_ pe la 10- 11 mananca fie o banana, fie un corn cu susan, fie o tartina cu branza topita  
\_ la pranz, jumatate de castronel de supa de carne cu legume si fidea(dar carnea si legumele trebuie ori pasate, ori alese, astfel incat el sa nu le vada ptr. ca altfel nu mai vrea sa manance), ori paste cu sos de rosii(in care ii mai "ascund"niste carnita tocata foarte fin), fie snitele din piept de pui sau peste  
\_ doarme de la 13 la 17, iar cand se trezeste mananca fie snitele, daca mai avem, fie 2 iaurturi Cremosso si 2 Danonino  
\_seara bea 300ml de lapte

#### MENIU 2 ANI 10 LUNI

-ousor fiert moale(cu cascaval ras si painica);  
-cremvursti;cereale Nestle(Ciocapic, Nesquik, Cini Minis,etc...)  
-crema de branza (Hochland, Almette, Philadelphia, BUKO)  
-branza topita;  
-rosie, ardei, castravete;  
-sunca de Praga ;  
-orez cu lapte, prajiturele;  
-paine cu unt, dulceata, miere;  
-iaurt de obicei simplu( ACTIVIA)  
si intotdeauna lapte cu cacao.

#### COLICI

remediu homeopat (chamomilla), Gripe Water e apa contra colicilor, ceai baby calm, sab simplex, bonnisan, Colici: Carum Carvi kinder (remediu homeopat). numai cu asta se linistea

#### CONSTIPATIE

sirop natural Lass Baby, Lactuloza e un zahar sintetic care extrage apa din organism si o aduce in colon lucru care face ca materiile fecale sa se inmoaie . Sucul de portocala, sucul de mar, prune, pere.

#### LIPSA CALCIULUI

sirop de calciu natural, delicios la gust, are si D3 inclus se numeste CIPCAL , este din cochilie de scoica.  
calcarea carbonica, sunt niste bobite albe, mici si dulci si se dau 3-4 pe zi (remediu homeopat), calciu gluconic

#### Anemia

Copilul s-ar putea sa aiba anemie daca se constata urmatoarele simptome:

- piele palida (mai ales sub unghii) ; buze palide ; oboseala ; maini si picioare reci ; ameteli ; respiratie ingreunata ; rezultatele la scoala sunt mai putin bune ; tiuit in urechi

. Producerea globulelor rosii ,care transporta oxigenul, este deregata de o insuficienta a vitaminei B12.

hraneste-ti copilul cu alimente ce contin fier, ca de exemplu :

- carne, peste, oua, legume de culoare verde inchis, fructe care se cojesc, nuci, lapte, rosii si morcovei. urzici, satala, marar, patrunjel, leustean, loboda, citrice, fragi, capsuni, mere, pere.

Pentru ca acest continut fieros din alimente sa fie bine luat in sange, se recomanda multa vitamina C. Aceasta inseamna in fiecare zi fructe proaspete : fragi,struguri,mure,pere,mere sau suc de portocale proaspat stors.

Pana nu de mult se recomanda de catre medici si consumul de spanac, dar intre timp s-a constatat ca organismul nu se foloseste de fierul din spanac.

Ferrum Hausmann luat impreuna cu vitamina C

fier TOTHEMA, 1 fiola pe zi timp de 10 zile cu pauza de 20 zile.



## **Enterocolita**

regim alim. fara lactoza si amidon (se da sa pape la bebei lapte fara lactoza: humana HN, milupa HN 25, NAN fara lactoza preparare cu mucilagiu de orez)

-Ecoflorina reface flora intestinala sau Biotics Baby - 1 pliculet pe zi, la aceeasi ora

S-Debridat

- Ercefuril

- Kreon 1/zi

– Smecta este util daca bebe are diaree si varsaturi, ajuta la re-hidratarea corpului

Enterol

Mult ceai de menta , trebuie sa fie bine hidratat.

Fructe: banana, mar copt.

Supica de: morcov (sa fie in cantitatea cea mai mare), albitura, carne de pui si cateva boabe de orez.

Ca alimente de regim: morcovul, dovlecelul, patrunjelul, pastarnacul. Dovlecel umplut cu branza de vaci/marar... curcan,morcovi si orez, sau carne de vitel cu morcovi.

Digestin sirop- pe baza de enzime pancreatice

**CALCIU CARBONIC**

## **Giardia**

Semne:

-lipsa poftei de mancare, -aparitia cearcanelor, -dureri de burtica in zona ombilicului, -mancarini ale nasului ; -uneori febra. cate o lingurita de miere cu propolis zilnic, 21 zile/luna, timp de 6 luni.

## **Geardinfug -NATURIST**

helmiflores,de la plafar,ulei de dovleac ,tot de acolo, propolis

Zentel si Liv52

tratament cu Zentel de 3 ori pana acum aproximativ la 3 saptamani interval

toata familia tratament cu Fasigyn cate 2 doze

tratament homeopatic Gaertner Nosode bilute. FLAGYL-lul este recomandat si el pentru giardia. Cate 1 lingurita dimineata pe stomacul gol timp de 7 zile, apoi 7 zile pauza si din nou inca 7 zile de FLAGYL

seminte de dovleac NEPRAJITE se dau in fiecare dimineata pe stomacul gol cam 30 de samburi decojiti,apoi serviti micul dejun dupa o jumatate de ora!

o ceasca de otet de mere (de marimea cestilor de cafea potrivite), o ceasca de miere de albine, 8 catei mari de usturoi pisati. Toate acestea se pun intr-un vas de sticla cu gura mare si cu dop care se insurubeaza. Se lasa la macerat cel putin 5 zile, in frigider, agitandu-se de mai multe ori pe zi. Doza obisnuita: se pun doua linguri din compozitie intr-un pahar de apa plata si se bea dimineata, pe stomacul gol. Atentie! Cand preparatul e pe sfarsite, faceti altul proaspat, pentru a face o cura de o luna de zile. Se tine trei luni la rand, cu o pauza de o saptamana intre luni.

medicamete homeopate:CINA, LAMBIA, ECHINACEEA in dilutie de 9% Se dau in prima luna 30 de zile cate 10 granule din fiecare flacon pe stomacul gol zilnic; apoi inca 4-5 luni cate 10 zile pe luna in restul zilelor eu ii dau Giadinocid, sau Helmiflores...

## **Imunitate**

Incepand din luna septembrie si pana in luna aprilie eu recomand bebelusilor si copiilor cu care am de-a face, administrarea de Echinaceea TM (tinctura mama) timp de 10 zile pe luna, 10 picaturi in 1/2 pahar de apa plata. La aceasta adaug administrarea UNUI FUND DE CAPACEL de Oscilococcinum doua zile la rand, primele din suita de 10 zile mentionate mai sus plus inca un remediu - constitutional, de obicei Calcarea Carbonica la copii pana in doi ani - concentratie 30CH, administrat 4 - 6 granule o singura doza, in prima zi a celor 10 zile. Acest ultim remediu il administrez numai in septembrie, noiembrie, ianuarie si martie (adica din doua in doua luni).

Cam acesta este pentru mine, ca homeopat tratamentul preventiv al gripei.

Daca totusi bebe s-a imbolnavit, se administreaza asa:

1. Influenzinum 30 CH 4 - 6 granule
  2. dupa 5 minute Ferrum Phosphoricum 5 sau 7 CH (numai daca starea este foarte proasta)
  3. dupa 5 minute Echinaceea TM
  4. dupa 5 minute Oscilococcinum - un fund de capacel
  4. dupa 5 minute Belladonna daca face febra care merge cu obraji rosii si ochi sticlosi
- Repet aceasta schema de tratament la fiecare doua ore timp de 24 de ore, dupa care la patru ore!  
De obicei nu este necesara administrarea mai mult de 36 de ore consecutive.

Daca bebe este mic si nu stie sa suga granulele, le dizolvati in apa plata, cam in 2,5 ml este suficient. Atentie!! nu se dizolva ff usor, asa ca trebuie pregatite din vreme.

Eu recomand administrarea cu ajutorul unei seringi dozatoare de genul celei care este in cutiile de Nurofen.

Incercati sa nu ii dati nimic sa bea sau sa manance 1/2 de ora inainte si dupa administrare. La bebelii mici acest lucru e mai greu de respectat, dar ... e bine sa aveti in vedere si acest lucru.

In ceea ce priveste recomandarea scrisa pe prospectul de Oscilo de a folosi un tub odata ... este o chestiune strict comerciala. Efectul este acelasi!!! In homeopatie importanta este calitatea produsului si modalitatea de administrare, nu cantitatea. Puteti folosi la fel de bine un tub intreg ca si un fund de capacel. Rezultatul va fi acelasi!!!

10 zile pe luna timp de 3 luni bronho-vaxon(un vaccin)  
oscilococcinum, o doza pe saptamana, in lunile reci si alternand cu 10 zile pe luna de tinctura de echinacea si ascovit (vitamina C).

sirop de coacaze albe pt crestrea imunitatii, vaccin natural antigripal.Se da cate 1 ml de 3 ori pe zi care defapt este extract de echnaceea.acest vaccin

Minimartieni de la Wallmark (complex de vitamine si minerale).

Imunobaby (vit C + echinacea)

**vitamina C fiole (5 ml), 10 zile/luna, cate o fiola!**

### **Vitamina C natural, picaturi, 10 picaturi pe zi, 10 zile pe luna**

**Carotenoid Complex**, ca de altfel toti integratorii nutritionali GNLD, se pot administra din momentul in care copiii incep sa primeasca in alimentatie hrana solida, nu este un medicament si ca atare nu are contraindicii si nici alte efecte adverse. Mai mult, nu exista pericolul de supradozare. Aceleasi calitati le au toti integratorii GNLD.

Lantigen b e acelasi lucru cu **Luivac** Se ia o luna cate o tableta pe zi, dimineata inainte de mancare cu o jum de ora. Dupa o pauza de o luna se reia inca o luna. Acesta e tratam pt 1 an. Adica doar dupa 1 an repeti operatiunera de sus. Se da in general iul. pauza aug. si sept iar. Efectul apare dupa cateva luni, Rybomunil.

**VIUSID**este un supliment nutritiv, catalizator, bun si ptr cresterea imunitatii si pt. pofta de mancare.

BIOMUNYL... din noiembrie 2 pachete de BIOMUNYL,pana in februarie (schema de dat e urmatoarea:Un pachet contine 12 pliculete de praf care se dizolva in apa si se da dimineata pe stomacul gol,cu jumatate de ora inainte de masa)

deci primul pachet se da in 3 saptamani ,cate un pliculet pe zi,4 zile consecutive/sapt ex:daca incepi luni,dai pana joi inclusiv,apoi pauza pana luna urmatoare,iar pana joi si iar de luni ultimele 4)

Al doilea pachet se da tot asa,cu diferenta ca se da 4 zile pe luna.

sirop facut din plante naturale Imuno baby si cu Zinchit, tipm de 2 luni zilnic.

Tinctura de propolis se administreaza pe toata perioada rece, din decembrie si pina in martie, pe stomacul gol, 3pic\* 3ori/zi, cite 3 saptamini urmate de alte 2 saptamini de pauza.

sirop de echinacea cu propolis, cate 10 zile timp de trei luni in sezoanele reci si in fiecare luna tot 10 zile vitamina C natural.

tinctura de propolis fara alcool se numeste Glicolic si se da si la bebei.

**tinctura de propolis** de aproape 2 luni...combinat cu Helmiflores (antiparaziti intestinali)...dupa urmatoarea schema: 10 pic/zi helmiflores, timp de 10 zile, apoi tinctura de propolis 10 pi/zi restul pana la o luna (deci cam trei saptamani). Asta toata pt 6 luni pe echinacea si sirop de propolis

HELMIFLORES (extract de plante) care se administreaza inainte de mese (10 picaturi de 3 ori pe zi) timp de 10 zile urmate de pauza de 10 zile si din nou 10 zile. Se pot face minim 2 serii de tratament pe an

Vitamina C 10 zile la inceputul fiecarei luni cate 15 pic/zi

ulei de peste 100% natural LISI.

**sirop de catina**

- sirop de coacaze negre
- sirop de propolis si tei
- sirop de propolis si echinacea
- oscilococcinum

Primele masuri ce trebuie luate in cazul racelilor sunt repausul la pat, un aport crescut de lichide (se recomanda ceai de soc indulcit cu miere si lamaie; gargara cu apa cu sare marina - in cazul durerilor de gat sau capsule cu propolis). Sirop cu propolis si catina - e un supliment nutritiv bogat in vitaminele A, E, B1, B2, C precum si minerale: fier si zinc. Poate fi folosit atat in profilaxie cat si in tratamentul racelilor, in gripe, in boli ale cailor respiratorii. Se recomanda si copiilor care sunt slabiti.

### **Leacuri la indemana oricui**

miere in amestec cu catina: 500 g miere poliflora amestecata cu 150 g pulbere de catina - 2 lingurite pe zi. Nu se mananca si nu se bea nimic 1/2 de ora dupa administrare;

inhalatii cu ceai din fructe de ienupar in care s-au pus 3 picaturi de ulei de eucalipt; \* infuzie de ceai de tei: doua cani pe zi;

\* frectii cu otet aromat; \* frectie cu ulei de lavanda pentru corp si cu ulei de menta pentru dureri de cap;

impachetari cu otet diluat in apa, in cazul febrei puternice tuse

se da doar antiinflamatorii, gen panadol, sau eferalgan - care contin paracetamol.

### **Tuse**

#### **Ambroxol**

#### **Stodal**

Plantusin

tuse paxeladine dim si seara, 2.5 ml si de 3 ori pe zi Vitamina C in ceai, nurofen seara si nasul ff bine curatat.

sirop de muguri de pin si propolis

Sumetrolim(Biseptol).

ceai din coji de nuci, cam cit cuprinzi intr-o mina la 2 cani de apa si le lasi sa fiarba vre-o 3 minute sau chiar 5.

la tuse incarcata Eurespal

- Pulsatilla, homeopat,

5 cepe potrivit de mari cu tot cu foi ,le tai mustatile si le speli putin.

-5 nuci cu tot cu coaja spalate si crapate un pic.

Le pui intr-un litru de apa la fiert pana scade apa la jumătate.Iti ramane cam o cana (250ml)de ceai pe care il dai caldut, inghititura cu inghititura cam intr-o jumătate de ora.

sirop stodal , ambroxol

2 siropuri de tuse - unul expectorant (*Sinupret*) si unul calmant (*Sinecod*).

Ceai de ceapa.

Se pune la fiert o ceapa spalata (necuratata) pana scade apa la un sfert (pornesti de la 1 litru-ajungi la o cana) si se indulceste cand e caldut cu miere

Bromhexin picaturi

### **nasul infundat...**

**se pun picaturi de** ser fiziologic si se aspira cu pompa, Vibrocyl, Ophtamesone, Pivalone, Pinosol, spray nazal cu apa de mare: Nazomer, Stermiar, Marimer. **KARVOL** picaturi se pun pe perna sau pastile spargeam pastiluta si puneam in apa fierbinte....noaptea, IRS19, dupa ce am incercat toate posibilitatile. Aeries am luat si noi 2.5 ml seara la culcare si intr-adevar , respira mai bine.

IRS19, dupa ce am incercat toate posibilitatile. 2.5 ml seara la culcare si intr-adevar , respira mai bine.

### **RINITA ALERGICA**

nu se poate respira, stranut, se freaca la ochi, ...

Flonidanul intra in aceeasi grupa cu Claritinul,Zyrtecul , Aeries-antihistaminice de diferite generatii(eventual firme).

Flonidan timp de 3 luni consecutiv,dimineata flonidan si seara ketotifen, pentru bronsita spastica alergica

### **Boala diareica acuta**

Se caracterizeaza prin cresterea frecventei scaunelor si/sau diminuarea consistentei lor, ca si prin cresterea cantitatii totale a scaunelor; de cele mai multe ori ele sunt consecinta unor infectii ale tubului digestiv (cauzate de virusuri sau microbi), insotite de deshidratare, care reprezinta elementul de gravitate. De obicei sunt boli autolimitate, ce dureaza la sugarul normal de la cateva zile pana la o saptamana.

Semnele si simptomele sunt:

- scaune apoase multiple, explozive, urat mirositoare

- febra, varsaturi, colici abdominale, agitatie
- uneori deshidratare (pierderea apei din organism)

Tratamentul de urmat implica:

- masuri generale, masuri pentru combaterea febrei si a varsaturilor
- in cazul in care diareea nu este prea severa nu se va opri alimentatia naturala, ci doar se va completa masa cu supa de morcovi si mucilagiu de orez
- prevenirea deshidratarii prin administrarea din abundenta de lichide cu un anumit continut de zahar si sare, pentru a inlocui astfel pierderile de lichide din organism prin scaune si varsaturi; lichidele folosite pentru rehidratare sunt fie ceaiul de menta indulcit cu glucoza, fie solutia de rehidratare orala, pe care o obtii prin dizolvarea plicurilor cu pulbere de saruri pentru rehidratare, existente in farmacii, in apa fiarta si racita.

Apeleaza la medic daca bebelusul a avut scaune diareice timp de sase ore, daca are sange in scaun sau prezinta semne de deshidratare (gura si buze uscate, ochi infundati in orbite, piele "flescaita" si zbarcita, fontanela anterioara deprimata, urina concentrata in cantitate redusa, somnolenta anormala sau letargie).

## **PENTRU DIAREE**

Mucilagiu de orez:

la 1 l de apa pune 2 linguri de orez si fierbe-l binebine de tot. Cand a scazut strecoara-l, presand putin ca sa treaca tot mucilagiul prin sita, completeaza ce ai obtinut pana la 1 l cu ala fiarta, si da-i cu biberonul. lapte Humana HN25, e special pt diaree Humana Hn are putina lactoza , se introduce progresiv lapticul daca scaunele sunt moi HumanaSL ,produs fara lactoza ,pe baza de soia, este cam ciudatela fata de Humana HN sau de Milumil HN25.

Mucilagiu de orez diaree :

La 1 si 1/2 L de apa se pune 1 cana de orez. Cand apa incepe sa fiarba se lasa focul mic si se continua fierberea 45-60 de minute, cu capac. Se trece orezul prin sita fina si se pune din nou la fiert, sa dea cateva clocote. Se poate pastra la rece maxim 24 de ore.

Supa sau piure de morcovi diaree

500 grame de morcovi taiati feliute sau dati prin razatoare se fierb intr-un litru de apa circa 1 ora si 1/2, sau pana sunt foarte bine inmuaiati. Se paseaza foarte bine si apoi se pot subtia cu apa si pune in biberon. Sau se pot lasa piure si da cu lingurita. Se pastreaza la frigider maximum 24 de ore.

### **Orez cu mere coapte de la 4 luni;**

bun si pentru copiii cu probleme stomacale Se pune apa la fiert intr-un ibric, cu o lingurita de zahar. Cand fierbe se pune orezul (cam o mana) si se fierbe bine, pana 'infloreste'. Se aleg doua mere mari, se spala, se sterg de apa si se pun intr-o tavita la cuptor, la foc potrivit. Dupa ce s-au copt se alege miezul, se paseaza cu furculita si se amesteca cu orezul fiert si scurs de apa. (Este un foarte bun desert sau gustare de dupa-amiaza. Deasemenea, in cazul in care copilul are scaune moi, acest desert este recomandat.)

### **Pilaf de orez cu carne de pui peste 8 luni**

- 2 cesti de orez - 100g piept de pui - jumătate de ceapa mica (potrivita) - 2 linguri de ulei - un morcov micut - frunze de patrunjel Puneti intr-o oala uleiul si lasati sa se incinga un pic, adaugati ceapa, morcovul si carnea toacata marunt, prajiti-le bine, apoi adaugati orezul si 2 -3 cani de apa ... lasati sa fiarba bine ca totul sa se farime, amestecati sa nu se lipeasca de fundul oalei in timp ce fierbe (eventual daca se ingroasa mai adaugati apa), cind e aproape gata puneti patrunjelul pt. gust.

**Pentru diaree:** orez pasat cu brinza de vaci, biscuiti cu brinza de vaci, carne de pasare fiarta, supa de morcov, peltea de gutui, gelatina de mure, covrigei, grisine, masline negrepaste fainoase fierte, ou fiert tare, piine prajita, mar ras copt, banane, (toate in functie de virsta copilului)

Recomandari: mult ceai de menta (laptele delactozat este bun. Respectiv, Milupa HN25. humana HN nan fara lactoza preparate cu mucilagiul de orez Diaree este termenul pentru scaune dese apoase care ies cu in jeturi si de obicei e o infectie in stomac, daca are scaune dese moi nu inseamna ca are diaree, ci ca are o dereglare, de obicei se face dupa antibiotic, adica antibioticul distruge flora intestinala si nu mai se asimileaza nimic la nivelul stomacului, copilul scade in greutate deoarece are malabsortie, nu are pofta de manacare, vitaminele, calciu se pierd,

### **Constipatia**

- unii sugari au scaune dupa fiecare masa, in timp ce altii doar la cateva zile o data. Constipatia se recunoaste dupa aspectul scaunelor (scaune dure, uscate, ca niste pietricele). Copiii alimentati artificial sunt mult mai des constipati. Daca copilul dumneavoastra este constipat, incercati sa-i dati suc de fructe sau apa fiarta si racita. Sugarilor de peste 4 luni, la care s-a inceput diversificarea, li se pot da legume fierte si pasate. Laxativele nu se dau decat la indicatia medicului.

Pt constipatie in genere merge ceaiul de musetel, iaurtul natural (eventual amestecat cu biscuite sau faina de orez ca biscuitele merge de la 6 luni din cauza de gluten) suc de morcovi cruzi, pureurile de fructe (la borcanele) cu caise si pere. zeama de portocale cu

neutrie: marul, cartof, carnea, face scaunul mai moale: piersica, caisa, musetel, miere, portocala(nu inainte de 9 luni), iaurt, spanac

Asa ca daca intr-o zi ii dai suc de morcov nu i da si banana si cereale de orez, ca o sa-l constipi, eu foloseam cereale care nu aveau orez si mai aveau si miere in compozitie, mierea pasteurizata nu e pericol pentru copii referitor la botulism, asa ca daca ii dai ceai fierbinte in care ai pus miere si ..apoi racit e perfect pentru burtica(cazuri de botulism in romania nu s-au mai inregistrat de peste 10 ani )

### **Masuri pentru combaterea varsaturilor**

Daca acestea au aparut, da-i copilului sa bea - timp de 6-7 ore - ceai de menta sau chimen indulcit cu glucoza; se pot folosi solutii pentru rehidratarea orala (cauta la farmacie saruri de rehidratare orala sub forma de pulbere, care se dizolva in apa). In tot acest timp vei inceta sa-i mai dai altceva de mancare, in afara de compoturi, sucuri de fructe, supe. Nu-l forta sa manance, iar dupa cura de lichide vei trece la un regim lacto-fainos in doze mici si dese. Daca varsaturile persista peste 24 ore, se consulta de urgenta medicul pediatru (exista pericolul deshidratarii).

### **Masuri pentru profilaxia si combaterea stomatitei**

Vei sterge pe dinauntru gurita bebelusului cu o solutie de bicarbonat 10% (2 lingurite de bicarbonat la 100 ml ceai de musetel) sau cu glicerina boraxata, de cel putin 7-8 ori/zi, inainte de fiecare masa.

### **Masuri pentru protejarea pielii**

In timpul baii, asigura-te ca pielea copilului este in permanenta foarte curata si protejeaz-o cu pudre si creme adecvate. Baia se va face zilnic, chiar daca sugarul este bolnavior.

### **Infectiile urinare**

Sunt, in general, infectii bacteriene ale tractului urinar (vezica, uretere sau rinichi). Ele se intalnesc mai frecvent la fetite, datorita particularitatilor anatomice ale tractului urinar (uretra scurta, cu deschidere mai aproape de anus, ceea ce favorizeaza raspandirea germenilor).

Cum se depisteaza:

- copilul face des pipi si are dureri in timp ce urineaza, urina este tulbure, cu miros modificat
- temperatura crescuta ; • scaderea poftei de mancare ; • dureri abominale. ;

Tratamentul adecvat implica:

- Se va consulta medicul cel mai curand posibil in cazul in care banuita prezenta unei infectii urinare.
- administrarea de lichide in cantitate mare, pentru a-i mentine rinichii in functie. Stomatita aftoasă Aftel reprezinta o eruptie dureroasa, iritanta la nivelul mucoasei bucale. Uneori ajunge, prin intestine, sa erupa si in jurul anusului. Daca puiul tau sufera de asa ceva vei observa urmatoarele semne si simptome:
- dureri la nivelul gurii: copilul refuza orice fel de mancare;
- pete galbui-cremoase, care nu pot fi indepartate, pe dinauntru alburilor, pe limba si pe cerul gurii; Ce-i de facut? Ii vei da copilului alimente usor de inghitit, lichide sau semisolide. Evita sucul de fructe deoarece este prea acid. Da-i, in schimb, sa bea cu paiul sau foloseste un biberon, ca bautul sa fie mai putin dureros. Se va tampona gurita pe dinauntru, inaintea fiecarei mese, cu solutie de bicarbonat de sodiu 10%, sau cu glicerina boraxata sau nistatin. Daca persista, contacteaza neaparat medicul

### **Sfaturi pentru calatoria cu copilul**

Vacanta si calatoriile trebuie sa fie un moment de bucurie pentru intreaga familie, nu doar pentru cei mici. Pentru a te putea relaxa si pentru a trai din plin aceste momente, excursia trebuie pregatita din timp, mai ales cand sanatatea si siguranta copilului sunt in joc. Iti sugeram urmatoarele sfaturi pentru a avea o vacanta frumoasa si fara probleme:

- Daca tineti copilul la soare aveti grija ca acesta sa aiba capul acoperit pentru a evita insolatiile. Deasemenea folositi o crema de protectie cu factor ridicat, iar seara ungeti pielea copilului cu o lotiune de dupa plaja, pentru a o mentine hidratata. Evitati expunerea copilului la soare intre orele 11 AM – 4 PM, deoarece in acest interval soarele este foarte puternic pentru pielea copilului.
- Pentru o zi de plaja, este bine sa nu lipseasca din bagaj: o umbrela de soare, colacul sau vesta de salvare, galatuse, lopatele si forme de nisip. Nu uitati sa supravegheati copilul in permanenta.
- Atentie la mancarea pe care o va consuma copilul pe perioada calatoriei. Verifica termenul de valabilitate de pe borcanele / cutiile cu mancare pentru copii, iar daca nu ai mai folosit niciodata astfel de preparate nu este indicat sa o faci acum. Incearca sa prepari mancarea cu care este obisnuit copilul si dozeaz-o in borcanele mici pe care inchide-le ermetic.
- Cand mergi in excursii si esti nesigura de calitatea apei este bine sa folosesti apa plata imbuteliata. La prepararea diferitelor alimente instant (lapte praf, ceai, piure) si chiar la curatarea dintisorilor este bine sa folosesti tot apa imbuteliata.
- Din bagaje nu trebuie sa lipseasca: alimentele preferate ale copilului (biscuiti, cereale, lapte praf) sau jucariile favorite. Deasemenea este bine sa ai un biberon in plus si o solutie de sterilizare pentru biberoane.
- Pentru a evita iritarea feselor copilului este bine sa iei cu tine un numar suficient din scutecele cu care el este obisnuit. Exista posibilitatea sa nu gasesti acelasi tip de scutece in statiunea in care vei merge.
- Trusa de prim ajutor nu trebuie sa lipsesca din nici o calatorie. Nu trebuie sa iei toata farmacia cu tine dar daca iei cateva lucruri de baza vei reusi sa treci peste posibilele probleme.
- Din trusa de prim ajutor nu trebuie sa lipseasca: plasturi, bandaje, crema antiseptica, un medicament pentru deranjamente stomacale, o crema impotriva muscaturilor de insecte. In caz in care copilul face febra este bine sa fii echipata cu o solutie de paracetamol
- In agenda care o iei cu tine, este bine sa ai numarul de telefon al pediatrului, care are grija de copilul tau.

## **bronsolita**

Eurespal, fluimucil, vit. C si in camera puneam pastilute de Karvol ptr respiratie.

## **ERITEM FESIER**

BEPANTHEN

CREMA pe baza de ulei de catina speciala pt.bebei

## **OXIURI**

remediul Cina si apoi remediul Oxiuri

Se paseaza usturoi cu un pic de sare ei lasa 2-3 ore la macerat in apa fierbinte.Se strecoara apoi zeama si se trage intr-o siringa medicinala se face de 3 ori pe zi un fel de clisma cu asa ceva. dupa o saptamana totul e rezolvat.

## **OUA DE PREPELITA**

Ouale acestea de prepelita nu sunt medicamente de sinteza care sa oboseasca ficatul, rinichii, pancreasul sau alte organe, glande sau structuri functionale umane ci sunt un produs natural, organic asadar, perfect adaptat nevoilor oricarui organism uman... Ele se asimileaza in organism in functie de nevoile acestuia, fara a-i produce uzura ci dimpotriva, avind rol determinant, constructiv, incepind de la nivelul celular si desigur pana la cel organic... Dar asta nu este totul, rolul lor nu se limiteaza la interactiunile strict fizice, ele actionand ca un puternic echilibrant la nivelul energiilor si in special al energiilor subtile... Si nu numai..Intreg organismul beneficiaza de efectele energizante ale acestor minunate comori naturale, toate lipsurile sunt completate, creandu-se o stare generala de bine, ceea ce pe multi i-a determinat sa se lase si de alte obiceiuri nocive pe post de stimulator, cum ar fi cafeaua, tigara si nu in ultimul rand, drogurile !

Foarte multi sportivi, printre care si vicecampioni, au urmat cure de intretinere cu oua de prepelita, obtinind rezultate deosebite in activitate, fara a mai consuma o multime de pastile din farmacii, ca vitamine, aminoacizi, enzime, suplimente minerale si stimulatori diversi ! Si ca ei, au procedat multe persoane cu functii de raspundere, solicitate, studenti, muncitori, femei gravide, mame si o multime de alte categorii, care in momentele respective se simteau relativ bine, facand cura doar pentru intretinerea perfecta a organismului si rezultatele au fost deosebit de bune !

## **Istoricul prepelitelor**

Prepelitele, datorită deliciului cărnii lor, au fost dintotdeauna urmărite de vanători. Fresce egiptene din anii 2500-2350 î.e.n. reprezintă capturarea lor cu plase, iar în vechiul testament se găsesc multe referințe la prepelita de lan de grau. Prepelita a început să fie domesticită în Coreea, China și Japonia în anii 1300 e.n.. Pentru a-i arăta prețuirea, crescătorii japonezi i-au construit colivii din lemn de esență prețioasă (santal, mahon) încrustate cu aur, argint, fildes și perle. Tot în Japonia, în secolul nostru, a început și exploatarea prepelitei pentru ouă și carne.

Conceptul antic chinez privind efectul miraculos al ouălor de prepelită în numeroase boli a fost redescoperit în Franța în 1963. În antichitate fusese folosit la chinezi în mod curent în tratarea astmului bronsic. Francezul Jean Claude Truffier, medic generalist, inițiază terapia bolnavilor de astm bronsic cu oua de prepelită, obținând rezultate remarcabile. Doctorul Truffier extinde tratamentul și obține aceleași bune rezultate și pentru rinita, conjunctivita, tuse spastică, urticarie, etc. După comunicarea constatărilor sale, numeroși medici au adoptat acest tratament, de ex. dr. Jacques Benveniste. Comunicările științifice făcute de către aceștia au determinat o extindere a tratamentelor în mai multe țări și la o gamă din ce în ce mai mare de boli, rezultatele terapeutice fiind de-a dreptul miraculoase. În România tratamentele cu oua de prepelită sunt de dată recentă, neefectuându-se cercetări sistematice în această direcție.

În prezent ouăle de prepelită sunt folosite în scopuri terapeutice în foarte multe țări, extinzându-se utilizarea lor și în tratarea altor afecțiuni : diabetul zaharat, hipertensiunea arterială, ulcerul gastric și duodenal, impotenta sexuală (de altfel această boală era tratată astfel de vechii egipteni iar în prezent se tratează pe scară largă în Brazilia).

## **Cura cu oua de prepelita**

- ouale și carnea de prepelita îmbunătățesc funcționarea inimii;
- au un efect benefic asupra bolilor de rinichi și ficat;
- ajută digestia reglează acidul gastric vindeca ulcerul;
- îmbunătățește și întărește memoria;
- catalizează procesul de dezvoltare a copiilor întărește organismele slăbite;
- este eficient în reglarea sistemului nervos în stimularea potenței sexuale și în vindecarea afecțiunilor cardiace și pulmonare;

## **Indicații**

Cura de 120 de oua

Se recomandă celor care suferă de hipertensiune ulcer și tulburări digestive. Se pot administra timp de 25 de zile în următoarea cadență: 3 oua în prima și a doua zi 4 oua în a treia zi 5 oua în următoarele zile până în ziua a 25-a.

Cura de 240 de oua

Se recomanda celor cu afectiuni generate de ateroscleroza, diabet, astm, TBC, anemie, migrene, scleroza coronariana, neurastenii, colesterol, boli de ficat si de rinichi, pentru curatarea tenului, tonifierea organismului si intarirea potentiei sexuale. Cura dureaza 49 de zile si se administreaza la fel ca si in cazul celei de 120 de zile.

Posologie

Pentru copii de 4-8 ani se recomanda dupa caz : o cura de 120 de oua in 31 de zile sau o cura de 240 de oua in 61 de zile administrate astfel

- cate 3 oua in primele 4 zile ;

- cate 4 oua in urmatoarele ;

Ouale pot fi buate crude sau pot fi mancate dupa ce au fost frecate cu putin zahar si cateva picaturi de lamaie. Se consuma dimineata pe stomacul gol cu 30 de minute inainte de micul dejun. In mod obisnuit se ingurgiteaza doar galbenusul cu exceptia tratarii ulcerului cand se recomanda si consumarea albusului.

Dupa 20 zile de pauza cura poate fi reluata oul de prepelita fiind un ou dietetic de altfel singurul de acest fel.

Pentru mai buna eficienta a tratamentului se interzice consumul de bauturi alcoolice.

Contraindicatii: NU ARE .

- Oul de prepelita este considerat „medicament universal” pentru valoarea nutritiva si pentru compozitia chimica bogata in P, Ca, Fe, oligoelemente, vitamine si in mod deosebit sulful care intra in compozitia tuturor cartilagiilor, parului, unghiilor si a pielii
- Prin aportul de lecitina oul de prepelita este un bun adjuvant al tratamentului cu gerovital recomandat persoanelor care au trecut de 35 – 40 ani pentru regenerarea organismului, pentru mentinerea constantelor mentale ale creierului ce se reduc odata cu regresia biologica a organismului

- Fata de oul de gaina, cel de prepelita contine de 10 ori mai mult fosfor, de 8 ori mai mult fier, de 6 ori mai multa vitamina B1, de 15 ori mai multa vitamina B2 si nu contine colesterol

Puneti pestele la fiert in lapte, impreuna cu cartoful si frunzele de dafin. Lasati la foc mic 10 minute, sau pana ce pestele incepe sa se desface. Scoateti pestele, cartoful si dafinul intr-un vas si pastrati-le calde. In laptele ramas puneti porumbul si fierbeti pentru 2-3 minute. Adaugati la loc pestele si cartoful, impreuna cu patrunjelul tocat si mai dati un clocot. Cand sunt gata, pasati-le ca pe un piure.

Se serveste cald.

Ulcer-gastrita 120 buc.

Tulburari digestive 120 buc.

Arteroscleroza 240 buc.

Astm bronsic 240 buc.

Anemie 240 buc.

Scleroza coronariana 240 buc.

Colesterol 240 buc.

Hipertensiune 120 buc.

Rinichi 240 buc.

Diabet 240 buc.

T.B.C. 240 buc.

Migrena 240 buc.

Nevroza 240 buc.

Afectiuni hepatice 240 buc.

Tonificare 240 buc.

Spasmofilie 240 buc.

Obezitate 240 buc. Tuse convulsiva 120 buc.

Conjunctivita 120 buc.

Dezvoltarea copiilor 120 buc. Guta 240 buc.

Urticarie Eczeme 120 buc.

In perioada pre si post natal 240 buc.

#### MOD DE ADMINISTRARE

Cura de 120 de oua se administreaza in 25 de zile astfel:

- in prima zi 3 oua

- in a doua zi 3 oua

- in a treia zi 4 oua

- in a patra zi 5 oua

- in continuare pana la cea de a 25-a zi se administreaza cate 5 oua

Cura de 240 de oua se administreaza in 49 de zile dupa aceiasi metoda.

La copii între 4-8 ani se recomandă cura de 120 de ouă în 31 de zile iar la cei între 8 -10 ani se recomandă cura de 240 de ouă în 61 de zile astfel:

- în primele patru zile câte 3 ouă pe zi
- în continuare câte 4 ouă pe zi

- > Curele sunt întrerupte de pauze de 21-120 de zile și se pot relua de 3-4 ori. În paralel se pot folosi și sub formă de alimente gătit
- > Ouăle se iau crude întepându-le și sorbind apoi continutul sau sparte și amestecate cu produse naturale cum ar fi: miere lămaie branza de vaci proaspătă
- > Ouăle se iau dimineața pe stomacul gol cu 1-2 ore înainte de micul dejun
- > În cazul bolilor digestive sau anemie micul dejun se va lua după  $\hat{A}$  ½ ora
- > Ouăle se păstrează în frigider cât mai departe de congelator (pentru a nu îngheța) la 20- 80 timp de max. 35 de zile în suporturi de celuloză sau vase ceramice semiacoperite
- > Cantitatea ce urmează a fi consumată se scoate din frigider de seară pentru a fi consumată dimineața la temperatura camerei

Cele douăzeci de alimente cele mai bune

1. Bananele- sursa de potasiu și vitamina B6
2. Broccoli- conține beta-caroten, acid folic, vitamina C, fier, calciu și o substanță numită sulforafan .
3. Cantalup- sursa de beta-caroten și vitamina C
4. Tarate- bogate în fibre
5. Spanac- sursa de calciu, vitamina B-, riboflavina, beta-caroten, fier, acid folic
6. Germeni de grâu- sursa de vitamina E
7. Seminte de dovleac: fibre, fier, zinc, magneziu și cupru
8. Seminte de floarea soarelui- vitamina E
9. Ulei de măsline- grasimi nesaturate
10. Lapte- calciu și vitamina D
11. Legume- sursa de fier, zinc, magneziu, cupru, acid folic și fibre
12. Portocala- vitamina C
13. Paine din grâu integral- fier, vitamine B1, B2, B3, B6, E, acid folic, cupru, vitaminele C și B6
14. Peste- sursa de acizi grași omega 3 și de seleniu care este un antioxidant
15. Lapte praf cu procent scăzut în grasimi- calciu și vitamina D
16. Pui- bogat în proteine și săraci în grasimi (fără piele)
17. Orez brun- singurul orez care conține vitamina E
18. Orea sălbatică- cel mai mare procent de zinc, magneziu și vitamina B6
19. Tarate de ovăz : conține fibre solubile care ajută la controlul zahărului din sânge
20. Iaurt- eficace în prevenirea și tratarea diareei

Așa cum ați putut constata, aceste douăzeci de alimente provin din surse variate și ne oferă un alt motiv temeinic pentru diversificarea alimentației. Fructele și legumele furnizează în special fibre, dar și substanțe minerale și vitamine, dintre care unele sunt antioxidanți. Aceasta înseamnă că au puterea de a preveni cancerul și de a întări sistemul imunitar. Broccoli în special are această particularitate prin aceea că el conține sulforafan, o substanță care stimulează producerea de enzime care protejează împotriva cancerului.

Acum veți afla mai multe despre componentele unora din aceste alimente :

Fibrele alimentare

Fibrele alimentare se împart în două categorii: insolubile și solubile.

Fibrele insolubile ne sunt furnizate de fructe, legume, seminte și leguminoase și au drept particularitate că se umflă în apă. În acest fel ele măresc volumul scaunului, facilitează tranzitul intestinal, și se pare că au și capacitatea de a dilua substanțele cancerigene, conducându-le drept la... ieșire!

Fibrele solubile, prezente în taratele de ovăz (fulgi de ovăz), anumite fructe și leguminoase, ajută la un control mai bun al nivelului de zahăr în sânge și la reducerea colesterolului său.

Pestele

Potrivit opiniei cercetătorilor de la Institutul de Nutritie din Franța persoanele care consumă pește cel puțin de două ori pe săptămână reduc riscurile unor eventuale probleme cardiovasculare. De ce? Pur și simplu pentru că peștele conține acizi grași Omega3 care contribuie la reducerea riscurilor de formare a cheagurilor în sânge, la scăderea tensiunii arteriale și a anumitor grasimi din sânge (scade mult colesterolul). Peștele gras, cum ar fi somonul și macroul, conține mai mult omega 3 decât peștele slab (morun, limba de mare, ton). Nu trebuie să vă fie frică să mâncați pește gras, deoarece peștele gras va fi întodeauna mai slab decât orice carne.



## Uleiul

Nici uleiul de masline nu trebuie neglijat. Acizii grasi monosaturatipe care ii contine acesta reduc atat colesterolul total cat si colesterolul L.D. L. . Nu este cazul uleiului polisaturat care scade nivelul colesterolului H.D.L. . Totusi nu conteaza atat de mult soiul de ulei, deoarece acesta este oricum compus suta la suta din grasimi, furnizand 125 de calorii la 15 ml (o lingura). Consumul crescut de ulei ingrasa, iar obezitatea este iarasi un alt factor de risc din ce in ce mai frecvent la copii.

## Utilitatea anumitor vitamine si minerale in prevenirea bolilor

Beta-carotenul - antioxidant, intaritor al sistemului imunitar, previne cancerul de vezica, uterin, mamar, al gurii si al plamanilor  
Vitamina B6 - se recomanda a se consuma in cantitati cat mai mari in timpul folosirii contraceptivelor orale deoarece acestea reduc rezervele de vitamine

Vitamina C - antioxidant, reduce riscul anumitor cancere, in special cel de stomac. Favorizeaza absorbtia fierului si reduce riscurile de anemie.

Vitamina E - reduce riscul bolilor de inima si amelioreaza sistemul imunitar.

Acid folic: reduce riscul malformatiilor la nou nascut (spina-bifida, anencefalie, encefalocel)

Calciu: contribuie la formarea unui sistem osos sanatos, previne osteoporoza si hipertensiunea

Cupru: carenta acestui aliment se pare ca mareste nivelul colesterolului

Fier: previne anemia si intareste sistemul imunitar

Magneziu: este eficace impotriva hipertensiunii si a bolilor cardiace

Potasiu: reduce tensiunea arteriala contribuind la prevenirea accidentelor cerebrale

Zinc: ameloreaza sistemul imunitar

## Alimente periculoase pentru sanatatea copilului dumneavoastra

MEZELURILE care constituie o sursa importanta de grasimi saturate, de sare si aditivi dintre cei mai daunatori sanatatii.

Majoritatea copiilor sunt inebuniti dupa mezeluri. Este bine sa incercati asadar mezelurile cele mai usoare sau pe cele facute pe baza de tofu. Incercati de asemenea o pizza cu pepperoni vegetala.

DULCIURILE concentrate deoarece mancam de obicei prea multe. Putem consuma o ciocolata, o bautura carbogazoasa sau un desert intr-o anumita ocazie dar nu la fiecare masa. In plus, dulciurile scad pofta de fructe, deoarece acestea sunt mai putin dulci la gust. Este insa adevarat ca micutii nostri le plac la nebunie dulciurile...

SAREA este de cele mai multe ori adaugata inutil. Obijnuiti-va sa gustati mancarea inainte de a o sara. Nu veti mai avea probleme cu tensiunea arteriala, iar copilul dumneavoastra nu se va obisnui sa manance sarat.

COFEINA prezenta in cafea, ceai, cola, ciocolata nu este un stimulent. Ea poate ridica tensiunea arteriala, poate cauza palpitatii si chiar dureri de cap. Studiile efectuate au demonstrat ca in cazul copiilor consumul zilnic de cofeina (de ex. un pahar de cola) nu ii stimuleaza de loc pe acestia. Iar daca se depaseste aceasta cantitate, nu trebuie sa fiti surprinsi atunci cand copilul dumneavoastra devine tulburent si nu mai poate adormi usor.

SNACKS-urile, bogate in grasime si sare se numara si ele printre preferintele copilului, fiind adesea consumate in exces in locul alimentelor mult mai nutritive. Oferiti-le numai in anumite ocazii si in cantitate mica.

Exista sansa ca micutul dumneavoastra sa dobandeasca o serie de obisnuite alimentare inca de la cea mai frageda varsta pe care sa le mentina apoi pe tot restul vietii. Ajutat!

Nutritionistii sunt nelinistiti: copii consuma din ce in ce mai multe bauturi dulci si de la varste din ce in ce mai mici. Unii beau chiar mai mult de un litru pe zi. Informativ, un litru de bauturi dulci contine in jur de 100 g zahar si 400-500 de calorii.

Rezultatul: carii dentare, tulburari digestive, de comportament alimentar, crestere in greutate si favorizarea obezitatii.

Practic, ideal este sa dam copiilor: apa plata de masa

lapte la micul dejun si la gustarea de dupa-amiaza, necesar pentru aportul sau de calciu, vitamine si proteine

fructe proaspete stoarse "acasa" la micul dejun: fara ajutorul zaharului, aduc vitamine

nici o bautura indulcita sau cat mai putine posibile: o data sau de doua ori pe saptamana maxim sau in zilele de sarbatoare

Pana la varsta de 4-5 luni: singura si unica bautura, in afara laptelui este apa putin mineralizata la sticla sau apa a carei sursa poarta mentiunea: "potrivita pentru nou-nascuti". Ea trebuie sa fie pura (fara zahar, fara a adauga sirop). Uneori copilul trebuie sa o bea in cazul unor calduri mari, febra, diaree si constipatie.

## **BOUTULISM**

Mierea, indiferent din ce sursa provine, poate contine spori de bacterie botulinica; acesti spori sunt inofensivi pt copiii mai mari si pt adulti, din aceasta cauza mierea nu se testeaza in mod curent pt eventuala existenta a acestor spori; adultii pot face botulism numai daca consuma conserve alterate, infestate cu bacteria in forma adulta (sporii sunt o forma de rezistenta a bacteriei in conditii nefavorabile); un exemplu de conserve alterate sunt conservele din metal umflate. In schimb, copiii mici sunt sensibili la eventuala infectie cu spori si pot face botulism infantil. Infectia seamana intrucatva cu tetanosul, ambele boli se datoreaza nu bacteriei

propriu-zise, ci toxinei pe care aceste bacterii o secreta; toxinele afecteaza sistemul nervos determinand in final afectarea musculaturii, inclusiv a celei respiratorii, cu deces prin stop respirator.

#### Budinca de urzici cu piure

1 cartof, 50g urzici fierte, 1 ou, unt

Cartoful, curatat, spalat si taiat rondele, se fierbe. La fel si oul. Urzicile se scurg de apa si impreuna cu cartoful se paseaza bine si se amesteca cu galbenusul.

Aceasta compozitie se pune intr-un vas termorezistent, uns cu putin unt, iar forma se aseaza intr-o oala cu apa fiarta, pe foc. Se lasa aprox. 15 minute.

#### Pilaf asortat

1 cescuta orez, ¼ ceapa, ½ morcov, 1 lingurita ulei, marar, patrunjel, putin piept, pulpa sau ficat de pui (facultativ)

Ceapa curatata si spalata se taie fin. Morcovul se curata si se da pe razatoarea mica. Acestea se fierb inabusit impreuna cu mararul si patrunjelul. Cand sunt aproape gata, se adauga orezul si patru cescute cu apa

Se lasa sa fiarba mai mult decat in mod obisnuit, pina cand orezul devine ca o pasta.

Daca adaugati si carnita, acestea se pune si ea la fiert separat, iar in loc de apa, in amestecul de orez se va turna zeama de carne de la fiert.

Atentie ! Daca adultii prefera orezul cu bobul lung, care nu se sfarama si ramane intreg si tare, pentru copii folositi doar orezul cu bobul rotund, care prin fierbere are tendinta sa se terciuiasca.

#### Deserturi

Piersici cu orez

2 piersici, suc de mere, iaurt sau brinza de vaci, 50 gr orez, margarina

Orezul se fierbe 20 minute. Piersica se curata de coaja se face pireu

Peste orez se toarna sucul de mere si pireul de piersica.

Compozitia se toarna intr-o cratita unsa cu margarina si se pune la cuptor 15-20 minute.

Se poate mixa in blender. Se serveste cu brinza de vaci sau iaurt.

#### Fructe gratinate

½ mar, ½ banana bine coapta, 1 biscuit

Marul se spala si se curata de coaja si seminte. Banana se paseaza cu furculita. Marul se rade pe razatoare de sticla. La fel, biscuitul.

Amestecul se pune la cuptor cateva minute. Se serveste cald ca o sugestie puteti stropi totul cu putina dulceata de zmeura.

#### **sufle de dovlecei/cartofi/conopida**

se fierb separat legumele.

se executa un amestec: branza vaci, galbenus de ou, smantana (optional daca e prea "fleasca" merge si o lingurita de gris).

se unge o cratita mica cu ulei si se tapeteaza cu faina, se pun straturi sau alandala legumele si amestecul. se da craticioara la cuptor si se lasa..pana se face...

## SUFLEU DE CONOPIDA

Sufleul se face in felul urmatoar: fierbi putin conopida, o scurgi de apa, ungi o craticioara cu unt si pui un strat de conopida, unul de smantana amestecata cu ou (si branza de vaci, faina sau diverse) apoi un strat de conopida, la sfarsit deasupra sa fie un strat de smantana. Se da la cuptor pana se rumeneste deasupra.

#### **Supa cu galuste:**

Se fierbe un copan de pui se spală bine se adauga in supa morcov, ceapa, ardei, telina etc (astea ochiometric si in functie de preferintele copilului). Cand legumele erau fierte si carnea a inceput sa cada de pe oase am scos copanul, am ales numai carnita si am pus-o la loc in supa. Am blenderuit supa cu totul, ca sa fie ff fina in vederea galustelor.

Galustele: 1 cub de 10 g unt (cam o lingurita) se amesteca cu un galbenus de ou si 4 lingutite de gris. Cand sunt omogenizate se pun galustile in supa care clocoteste ff potolit: cu o lingurita muiata in apa rece iei din compozitia de gris, pui in supa, iar in apa rece si tot asa.

Galustile se fierb cam in 20 minute.

#### **DOVLECEI UMLUTI:**

Taiati cubulete carnita de pui (cu cutitu, ca oricum la final vor fi blenderuiti, nu e f importanta impresia artistica) si puneti-o la

fiert impreuna cu ceapa tocata marunt, un pic de morcov ras, o rosie cubulete, o lingura de orez si un pic de marar. Se fierbe amestecul asta pana au fost pe jumate facute. Nu se pune multa apa astfel incat la final aproape ca se evaporase toata. Cand s-a racorit am adaugat galbenus de ou (unu sau doua in functie de cantitate). Dupa care am umplut dovleceii (curatati de coaja si scobiti cu lingurita) si i-am pus la fiert in apa cu un pic de suc de rosii.

**SPANAC CU GALBENUS SI USTUROI:** spanacul (congelat) se fierbe putin cu 2 catei de usturoi astfel incat usturoiul sa nu se moaie complet (isi pierde orice gust), apoi blenderuiesc cu putin unt si galbenusul de ou.

Peste cu fasole verde: se fierbe separat peste si fasolea verde si la sfarsit se blenderuiesc amandoua. La reteta asta merge foarte bine o lingura de smantana.

Cu vinete se mai poate face **MUSACA CU CARTOFI SI ROSII:** se pune un strat de piurée de cartofi, un strat de vinete, unul de rosii si tot asa, se bate smantana cu ou si se toarna peste, se poate pune cascaval. Daca se vrea o musaca consistenta, se poate adauga carne tocata calita cu ceapa si condimente.

**MANCARE DIN BROCOLI** se face ca si sufleul din conopida: brocoli putin fiarta pusa la cuptor cu ou si smantana, un pic de faina si branza de vaci.

#### **mancarica de spanac cu peste**

taiati praz rondele subtirele si calit intr-o lingura de unt in tigaie, la foc mic, dupa care se adauga vreo 2-3 linguri de apa si se lasat sa fiarba. Cand s-a inmuiat un pic prazul puneti pestele deasupra si caliti si pe o parte si pe cealalta. Separat fierbeti 3 cubulete de spanac (era din ala congelat portionat), iar cand a scazut apa si era fiert se pune deasupra vreo 3 -4 linguri de iaurt acrisor si se mai lasa un pic sa fiarba. Pestele se scoate din tigaie si se face mic mic si apoi se pune inapoi in tigaie cu spanacul si prazul. Dupa ce a mai dat 2 clocote in fiert impreuna se stinge si se face piure intr-un castron folosind ustensila aia de zdrobit cartofii. Cred ca reteta merge si cu smantanica in loc de iaurt

**budinca:** se da pe razatoare un dovlecel nu prea mare, 3-4 cartofi, cascaval, se amesteca cu 1 ou, putina faina sa se lege, sare, f. putin piper (sau fara). Se pune in tava si se da la cuptor pana prinde o culoare aurie (uleiul sa fie incins). Se serveste cu iaurt sau smantana

#### **BUDINCA:**

- pastele fierte, spalate in apa rece si scurse (poti folosi spaghetti sau melcisorii)
- umplutura: prazul se caleste un pic in tigaie, se adauga ardeiul rosu facut cubulete mici (mai poti pune spanac sau brocoli fiert, marar, patrunjel), sunca de pui (poti sa o faci si cu ton din conserva daca vrei de peste, sau poti sa o faci cu piept de pui fiert/calit daca o faci pentru puiul mic), branza (sau cascaval), sare, piper si alte chestii de gust.
- se amesteca intr-un castron mare pastele cu umplutura si cu oua, se pune in tava unsa cu unt si se da la cuptor la 150 de grade timp de vreo 30-40 de minute (pana se rumeneste deasupra).

napolitanele din comert. E cu cremad e zahar ars si nuci macinate. Ne place tare mult.

1 pachet unt

3oua

400g zahar

200g nuca macinata

1 pachet foi de napolitana

Freci 200 g zahar cu untul, adaugi pe rand ouale, freci incontinuu, pana la omogenizare. La sfarsit, adaugi nuca macinata si dai la rece.

Pe foc, intr-un ceanuel caramelizezi pana la culoarea maro deschis, celelalte 200g zahar. Ai grija sa nu se arda ca devine amar. In zaharul ars adaugi crema de unt si amesteci cu linguta de lemn pana la completa dizolvare a zaharului ars.

La contactul cu crema rece, zaharul ars va face cocoloase, dar la cald prin amestecare totul devine o crema. Pregatesti foile de napolitana si cat crema este calda o intinzi cu un cutit lat, suprapunand mai multe foi. Peste ultima foaie asezi un suport de lemn sau ceva greu si lasi sa se raceasca. Dupa ce se raceste o tai romburi sau patrate.

napolitanele din comert. E cu cremad e zahar ars si nuci macinate. Ne place tare mult.

1 pachet unt

3oua

400g zahar

200g nuca macinata

1 pachet foi de napolitana

Freci 200 g zahar cu untul,adaugi pe rand ouale,freci incontinuu,pana la omogenizare.La sfarsit,adaugi nuca macinata si dai la rece.

Pe foc,intr-un ceaul caramelizezi pana la culoarea maro deschis,celelalte 200g zahar.Ai grija sa nu se arda ca devine amar.In zaharul ars adaugi crema de unt si amesteci cu linguta de lemn pana la completa dizolvare a zaharului ars.

La contactul cu crema rece ,zaharul ars va face cocoloase,dar la cald prin amestecare totul devine o crema.Pregatesti foile de napolitana si cat crema este calda o intinzi cu un cutit lat ,suprapunand mai multe foi.Peste ultima foaie asezi un suport de lemn sau ceva greu si lasi sa se raceasca .Dupa ce se raceste o tai romburi sau patrate.

Reteta de Crema Caramel

250 gr de unt, 3 oua ,300 gr de zahar ,1 cana de nuci sau alune macinate fin ,1 lingurita de esenta sau 2-3 linguri de rom (optional),1 lingurita de vanilie ,1 lingurita de coaja rasa de lamaie

Intr-un castron se bate bine untul cu 175 de gr de zahar pana se topeste zaharul. Se pun oule unul cite unul, se mixeaza bine de tot dupa fiecare. Se adauga vanilia, coaja rasa de lamaie, nucile sau alunele si se mixeaza bine din nou. Se pune castronul in frigider.

Intr-o cratita mai adanca, la foc potrivit... se topeste restul de zahar. Se lasa la caramelizat doar cit sa se maroneasca usor ...daca e prea inchis la culoare crema va deveni amaruie.

Se pune focul la temperatura mica. Se amesteca crema de unt cu caramelul... sa nu va sperati ca se ba imbranzi si se va aduna in bucati... continuati sa mestecati tot timpul pana tot caramelul se va topi...

La sfarsit se va adauga esenta de rom.

Puteti folosi aceasta crema ca umplutura de napolitana sau peste prajiturile favorite.

Napolitanele se umplu cu un strat de crema subtire cit este calda inca. Se pune prajitura la frigider peste noapte cu o greutatea deasupra. A doua zi se unge deasupra cu un strat subtire de miere dizolvata cu cateva picaturi de apa. Se taie cum doriti cu un cutit bine ascutit. Se pudreaza cu cacao

Pischinger Torte

Este desertul cel mai popular in cafenelele vieneze.

1 cana de alune de padure (noisettes) ,trei sferturi cana de smantana calduta (cea din care se face frigida) ,1 lb (454 gr) de ciocolata cu lapte (de calitate) ,6 foi de napolitana – reteta cere foi de napolitana cu ciocolata –eu n-am vazut asa ceva pe aici, le-am folosit pe cele simple

Se prajesc alunele o jumătate de ora la 300F (150C).

Se lasa la racit si se macina fin.

Se topeste ciocolata la bain marie si se pune deoparte o jumătate de cana (care se pastreaza calda) pentru pus deasupra.

Se mixeaza smantana pt frigida, alunele macinate si ciocolata topita.

Se pun cate 3 linguri din amestec pe 5 din cele 6 foi, care se aseaza una peste alta, si ultima se lasa neacoperita.

Se pune la frigider pentru 1 ora. Se toarna ciocolata deasupra peste tarta rece si cu ajutorul unei palete se niveleaza si se imbraca de jur imprejur.

Se lasa sa se intareasca ciocolata la temperatura camerei ca sa devina lucioasa.

Se serveste a doua zi.

Am avut un pachet de 10 foi de napolitana pe care le-am folosit toate asa ca am pus : 1 cana de smantana, 454 gr ciocolata si o un pic mai mult de o cana de alune. Pe fiecare foaie am pus 3 " linguri de umplutura iar pentru pus deasupra am topit trei sferturi cana de ciocolata în pastile.

Bulete de cascaval

Pentru 5 portii: 200 g cascaval, 50 g faina, 50 g margarina, 100 ml lapte, 1 ou, piper si sare dupa gust. Pentru prajit: 25 g faina, 1 ou, 100 ml ulei, 100 g pesmet, salata verde.

Preparare: din faina cernuta, laptele si margarina, se prepara o compozitie omogena, la care se adauga

casavalul ras, sare si piper, dupa gust. Din aceasta compozitie se formeaza crochetele, sub forma de bile, care se trec prin faina, oua batute si pesmet. Se prajesc in vasul cu ulei infierbintat. Cind sint rumenite, se scot cu paleta, se scurg de grasime si se asaza pe platou sau pe farfurie, pe o frunza de salata.