

Baby & Cie

2,90€

RECETTES
Délices de saison

MAMANS

Allaitement,
mode d'emploi

PUÉRI'

Quel biberon
choisir ?

BANC D'ESSAI

Poussette,
mon amour !

DADDY
Quel papa
êtes-vous ?

FAMILLE

Il va y avoir
du sport !

PRATIQUE
Le SAV
des parents

**Pédagogie Montessori,
un baby épanoui ?**

L 14823 - 11 - F: 2,90 € - RD



RETOURNEZ VOTRE MAG !



BÉBÉ : Comment en finir avec les carences en Oméga-3 et DHA ?

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que 99,3% des enfants à 1 an ont déjà des apports en **DHA**¹ et en **Oméga-3** inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

Il faut donner du gras à Bébé !

Les chercheurs expliquent ces carences par la «lipophobie» qui conduit les parents à ne pas mettre de «gras» de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de **DHA** et d'**Oméga-3** au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le **DHA** est un nutriment essentiel au bon développement de son cerveau, de sa rétine et de ses neurones.

Quintesens : la seule huile adaptée à ses besoins !²

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de **DHA**¹ mais **bien plus encore** ! Conçu par des nutritionnistes, ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3** et **Oméga-6** essentiels à sa croissance, et bien-sûr en **DHA**¹ pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas couvre 50% de ses besoins en DHA, 98% de ses besoins en Vitamine E et 95% de ses besoins en Oméga-3. **Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !**

¹Le DHA est un Oméga-3 à chaine longue que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type **DHA** sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : EFSA 2012).

²Source ANSES - ANC Ipiôes 2011 Bébé 4-36 mois.

QUINTESENS 



N°1
DES VENTES
EN FRANCE



Composition :
Tournesol Oléique Bio,
Coïza Vierge Bio,
Tournesol Bio,
Lin Vierge Bio,
Chanvre Vierge Bio,
Huile Marine désodorisée
riche en DHA¹.

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas suffisants pour la santé de Bébé. Ils ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour satisfaire ses besoins.



Fabriqué en
FRANCE



En vente en magasins Bio et sites spécialisés

Infos et conseils sur www.quintesens-bio.com ou au 04 13 57 03 92



BÉBÉ : Comment en finir avec les carences en Oméga-3 et DHA ?

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que 99,3% des enfants à 1 an ont déjà des apports en **DHA**¹ et en **Oméga-3** inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

Il faut donner du gras à Bébé !

Les chercheurs expliquent ces carences par la «lipophobie» qui conduit les parents à ne pas mettre de «gras» de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de **DHA** et d'**Oméga-3** au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le **DHA** est un nutriment essentiel au bon développement de son cerveau, de sa rétine et de ses neurones.

Quintesens : la seule huile adaptée à ses besoins !²

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de **DHA**¹ mais **bien plus encore** ! Conçu par des nutritionnistes, ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3 et Oméga-6** essentiels à sa croissance, et bien-sûr en **DHA**¹ pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas couvre 50% de ses besoins en DHA, 98% de ses besoins en Vitamine E et 95% de ses besoins en Oméga-3. **Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !**

¹Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type **DHA** sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : EFSA 2012).

²Source ANSES - ANC lipides 2011 Bébé 4-36 mois.

QUINTESENS



N°1
DES VENTES
EN FRANCE



Composition :
Tournesol Oléique Bio,
Coïza Vierge Bio,
Tournesol Bio,
Lin Vierge Bio,
Chanvre Vierge Bio,
Huile Marine désodorisée
riche en DHA¹.

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas suffisants pour la santé de Bébé. Ils ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour satisfaire ses besoins.



Fabriqué en
FRANCE



En vente en magasins Bio et sites spécialisés

Infos et conseils sur www.quintesens-bio.com ou au 04 13 57 03 92



Flan à la carotte

 **PRÉPARATION**
15 MINUTES

 **CUISSON**
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 portions

- 100 g de carotte lavée
- 1 œuf
- 40 ml de lait que vous utilisez habituellement pour votre bébé
- 2 cuillères à café d'huile Bébé Quintesens
- 1 pincée de curry moulu (facultatif)
- 1 petite noisette de beurre

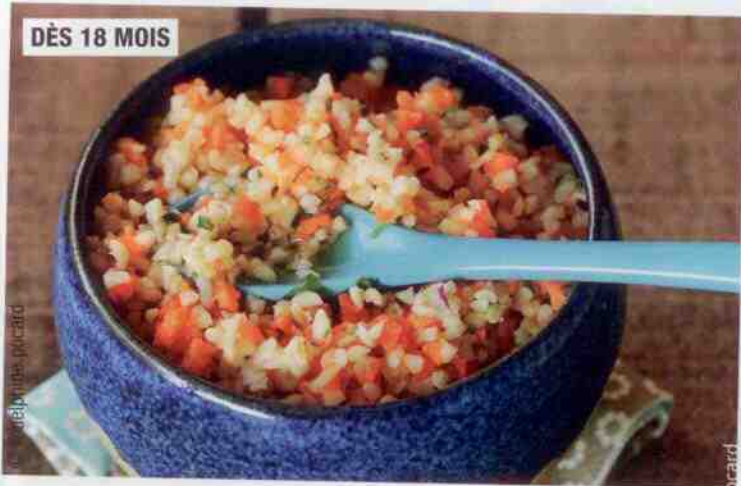
PRÉPARATION

- Coupez en lamelles la carotte, et cuisez-la à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Mixez-la avec le lait, l'huile Bébé et l'œuf. Ajoutez éventuellement un peu de curry.
- Préchauffez le four à 160°. Versez la préparation dans deux ramequins préalablement graissés avec un peu de beurre. Posez-les dans un moule rempli d'eau pour une cuisson au bain-marie, et enfournez pour 20 minutes. Vérifiez la température et servez.
- Astuce : Ces petits flans permettent de manger des légumes de façon bien agréable. Vous pouvez remplacer les carottes par du potimarron ou par d'autres légumes racine.

L'organisme de Bébé étant encore fragile et sensible aux contaminants, nous vous conseillons des ingrédients 100% Bio.

Taboulé Bébé

DÈS 18 MOIS



PRÉPARATION

15 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 portions

- 80 g de boulgour
 - 60 g de carotte broyée et lavée
 - 1 lamelle d'oignon rouge
 - 2 cuil à café d'huile Bébé Quintesens
- Quintesens
- 1 pincée de sel non raffiné
 - 1 cuil à café de persil haché

PRÉPARATION

- Couvrez d'eau chaude le boulgour dans un bol. Laissez gonfler à couvert. Pendant ce temps, râpez la carotte ou la mixer pour obtenir un aspect de semoule. Hachez très finement l'oignon rouge.
- Mélangez le boulgour gonflé avec la carotte, l'oignon et l'huile Bébé Quintesens. Ajoutez une pincée de sel et le persil haché. Servez tiède.

Faisselle aux herbes et ses mouillettes



PRÉPARATION

10 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 portions

- 60 g de faisselle bio (de chèvre ou de vache)
- 1 brin de ciboulette bio
- 1 petite branche de thym
- 1 brin de persil
- 1 pincée de sel non raffiné
- 2 cuil à café d'huile Bébé Quintesens
- 1 tranche de pain de mie bio
- 1 petite noisette de beurre cru bio

PRÉPARATION

- Lavez et épongez les herbes dans un torchon. Ciselez finement la ciboulette, les feuilles de thym et de persil. Mélangez-les rapidement dans la faisselle avec une cuillère. Ajoutez le sel et l'huile Bébé Quintesens. Partagez la préparation dans deux ramequins.
- Toastez la tranche de pain de mie. Tartinez-la de beurre puis tranchez-la en petites baguettes pour obtenir des mouillettes. Servez.

DÈS 12 MOIS



DÈS 8 MOIS



Agneau et sa purée de petits pois et épinards à la menthe



PRÉPARATION

10 MINUTES



CUISSON

15 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 180 g de petits pois extra-fins frais écosés (soit environ 450 g de pois à écosser)
- 50 g de jeunes pousses d'épinards frais
- Quelques ml d'eau de source faiblement minéralisée ou de lait infantile
- 1 cuillère à café de crème fleurette
- 1 à 2 côtelettes premières d'agneau (entre 20 et 40 g selon l'âge de bébé)
- 1 noisette de beurre
- 2 feuilles de menthe



Ces recettes vous sont proposées par Aurélia de Régalez Bébé

PRÉPARATION

- Ecossez les petits pois et lavez-les. A défaut de petits pois frais, utilisez 180 g de petit pois surgelés.
- Nettoyez les épinards dans plusieurs eaux pour qu'ils soient très propres. Enlevez le bout des tiges pour ne garder que les feuilles les plus tendres. A défaut utilisez des épinards entiers surgelés pour pouvoir bien les nettoyer et couper les tiges.
- Epluchez une carotte, coupez quelques rondelles d'environ 5mm et coupez-les à l'aide d'un emporte-pièce de la forme de votre choix.
- Cuissez les légumes à la vapeur entre 10 et 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si vous utilisez un mini robot cuiseur pour bébé, jetez l'eau de cuisson et égouttez-les afin d'ôter le plus d'eau possible. Refroidissez-les sous l'eau froide afin de stopper la cuisson et d'en préserver toutes leurs belles couleurs ! Bébé les mangera encore plus facilement.
- Pendant ce temps, coupez en petits dés le cœur de la côtelette d'agneau. Faites fondre le beurre dans une poêle de cuisson, puis faites cuire les morceaux d'agneau à point. Réservez.
- Mixez les petits pois, les épinards et les feuilles de menthe préalablement lavées par petites impulsions. Stoppez lorsque vous obtenez la consistance souhaitée selon l'âge de bébé. Ajoutez au besoin de l'eau de source faiblement minéralisée ou du lait infantile pour une texture plus lisse et onctueuse. Ajoutez à la purée de légumes la crème fleurette.
- Mixez l'agneau cuit finement et mélangez-le à la purée de légumes (ou gardez-le en petits morceaux pour les plus grands).
- Décorez l'assiette de bébé de quelques petits pois, feuilles d'épinards et de carottes aux formes préférées de votre bout'chou. A table, c'est prêt !