

# Baby & Cie

2,90€

**SHOPPING**  
Sous le sapin,  
on met quoi ?

**RECETTES**  
Délices de saison

**BANC D'ESSAI**  
On passe à table ?

**GROSSESSE**  
Enceinte et sexy ?

**SANTÉ**  
Digestion : petits  
tracas et gros bobos

**PRATIQUE**  
Le SAV  
des parents

Gazouillis et babillage,  
tout sur le langage !

L 14823 - 13 - 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**<sup>1</sup> 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 !<sup>2</sup>

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de **DHA**<sup>1</sup> 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**<sup>1</sup> 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 !**

<sup>1</sup>Le 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).

<sup>2</sup>Source ANSES - ANC lipides 2011 Bébé 4-36 mois.

QUINTESENS 



**N°1**  
DES VENTES  
EN FRANCE



**Composition :**  
Tournesol Oléique Bio,  
Colza Vierge Bio,  
Tournesol Bio,  
Lin Vierge Bio,  
Chanvre Vierge Bio,  
Huile Marine désodorisée  
riche en DHA<sup>1</sup>.

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.

L'opinion est libre - www.quintesens-bio.com - Photo: Gilles Frenel



Fabriqué en  
FRANCE



En vente en magasins Bio et sites spécialisés

Infos et conseils sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou au **04 13 57 03 92**



# Cookies pour Bébé aux framboises

DÈS 14 MOIS



## INGRÉDIENTS

Pour une douzaine de cookies :

- 120 g de farine de riz complet
- 1 pincée de sel non raffiné
- 30 g de sucre complet (à défaut, de sucre de canne blond)
- 30 g d'huile « Bébé Quintesens Bio »
- 1 œuf rapidement battu
- Quelques framboises surgelées entières

## PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 140°. Dans un saladier, versez la farine. Ajoutez-y le sel et le sucre. Incorporez ensuite l'huile « Bébé Quintesens Bio » et l'œuf battu. Mélangez puis pétrissez avec les mains rapidement.
- Formez des boules d'environ 20 g chacune, posez-les sur une plaque de four chemisée en les espaçant les unes des autres, puis aplatissez-les avec la paume de la main afin d'obtenir des cookies. Plantez 2 framboises dans chaque petit cookie.
- Enfouissez pour 20 minutes. Laissez refroidir puis retirez les cookies de la plaque. Conservez-les dans une boîte hermétique. Consommez-les dans la journée ou le lendemain matin, avec l'aide de papa, maman !

# Porridge banane et cannelle

## INGRÉDIENTS

Pour 1 portion :

- ½ banane
- 120 ml de lait
- 2 cuil à soupe de flocons d'avoine
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 cuil à café d'huile « Bébé Quintesens Bio »

## PRÉPARATION

- Portez à ébullition le lait mélangé aux flocons d'avoine. A feu doux, remuez pendant 3 à 4 minutes environ, le temps d'épaissir la préparation. Retirez du feu.
- Incorporez la banane écrasée avec le dos d'une fourchette sur une assiette, la cannelle et l'huile « Bébé Quintesens Bio ». Laissez un peu refroidir avant de servir.



DÈS 8 MOIS



# Purée de patate douce aux olives noires, œuf mollet

DÈS 12 MOIS



## INGRÉDIENTS

Pour 1 portion

- 100 g de patate douce
- 5 cl de lait que vous utilisez habituellement pour bébé
- 1 cuil à soupe d'huile « Bébé Quintesens Bio »
- 1 olive noire dénoyautée
- 1 œuf extra-frais

## PRÉPARATION

- Détaillez en lamelles la patate douce lavée et brossée, cuisez-la à la vapeur pendant 20 minutes. Ecrasez-la avec une fourchette. Ajoutez le lait, l'huile « Bébé Quintesens Bio » et l'olive noire dénoyautée. Mixez le tout, incorporez un peu de liquide si nécessaire.
- Cuisez l'œuf pendant 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante et salée. Passez-le ensuite à l'eau froide, écaillez-le. Déposez-le coupé en deux sur la purée servie dans une coupelle.

# Purée de brocoli et poulet

## INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 portions

- 100 g de brocoli
- 80 g de pomme de terre
- 20 g de poulet cuit
- 1 cuil à café d'huile « Bébé Quintesens Bio »
- 1 pincée de cannelle moulue
- De l'eau

## PRÉPARATION

- Coupez en petits dés la pomme de terre lavée et épluchée, détaillez en fleurettes le brocoli nettoyé.
- Cuisez les légumes à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin, introduisez le poulet.
- Mixez le tout avec l'huile « Bébé Quintesens Bio » et la cannelle. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une purée bien lisse.



DÈS 6 MOIS