



Manuel pour les parents d'enfants
ayant une allergie aux protéines de
lait de vache :

De la diversification alimentaire au premier anniversaire



À propos de ce livret

Ce livret traite de l'introduction progressive des aliments solides dans l'alimentation du bébé jusqu'à ce qu'il partage les repas de la famille. Il donne des conseils sur la manière de démarrer la diversification et s'adresse tout spécialement aux parents dont les bébés ont une allergie aux protéines de lait de vache (APLV).

Le livret a été écrit par Rosan Meyer, diététicienne spécialisée dans les allergies de l'enfant, dans le but de vous aider à donner à votre bébé un régime équilibré sans lait tout en lui inculquant de bonnes habitudes alimentaires pour plus tard.

Ce livret contient également une série de recettes sans lait, riches en nutriments. Les recettes sont faciles et rapides à préparer et conviennent même aux mamans débordées. Elles ont été choisies et testées par Tanya Wright, diététicienne spécialisée dans les allergies de l'enfant et auteure de plusieurs livres de recettes pour personnes souffrant d'une allergie alimentaire. Pour chaque recette, Tanya et Rosan indiquent les principaux nutriments fournis et donnent des astuces et des alternatives pour varier davantage le régime de votre bébé et former son goût.

Les recettes sont commentées par le docteur Berber Vlieg, chercheur diététicien qui possède des compétences spécifiques dans le domaine de l'allergie alimentaire.

Les recettes de ce livret ne contiennent ni lait ni produits laitiers. Beaucoup de recettes ne renferment pas non plus d'autres allergènes courants. Toutefois, il est important d'en contrôler soigneusement les ingrédients si votre enfant est allergique à d'autres aliments. Consultez immédiatement votre médecin ou votre diététicien si votre enfant réagit à un aliment. Les réactions graves à des aliments solides ne contenant pas d'autres allergènes puissants se produisent assez rarement heureusement. Si une réaction grave survenait et que votre bébé avait des difficultés à respirer ou se mettait à crier, présentait des signes de faiblesse ou d'étourdissement ou semblait sur le point de s'évanouir, il est impératif de consulter un médecin immédiatement. Le lait maternel est la meilleure alimentation pour votre bébé. Si vous allaitez votre enfant, ne suspendez pas l'allaitement mais consultez un diététicien, compétent en allergies alimentaires de préférence, pour discuter d'un régime d'éviction du lait de vache et des produits à base de lait (produits laitiers) étant donné que vous risquez de transmettre des protéines de lait de vache à votre bébé par le lait maternel. Le diététicien peut également vous recommander des substituts du lait appropriés et vous prescrire des vitamines ou des minéraux supplémentaires.

Sommaire

À propos de ce livret	2
Pourquoi la diversification est-elle importante ?	4
Quand faut-il démarrer la diversification ?	6
Quels aliments introduire et à quel moment ?	7
Tableau d'introduction des aliments des nourrissons ayant une APLV	8
De quelle quantité de Nutramigen mon bébé a-t-il besoin ?	10
Quels aliments contiennent du lait de vache ?	11
Comment lire une étiquette ?	12
Le début de l'aventure : introduction des aliments solides dans l'alimentation des bébés ayant une APLV	13
Idées et astuces pour les repas !	15
Que faut-il pour commencer ?	16
Recettes	17



Pourquoi la diversification est-elle importante ?

C'est au cours de la première année de vie que votre bébé grandit le plus vite. Durant cette phase de croissance rapide, il a besoin de plus d'énergie (kilocalories) et de nutriments. Au cours des premiers mois de leur vie, les bébés reçoivent tout ce dont ils ont besoin dans le lait maternel ou le lait infantile. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, ils ont besoin d'autres sources d'alimentation sous la forme d'aliments solides.¹

Diversification et allergie

À mesure que l'alimentation solide des nourrissons augmente, la quantité de lait maternel et/ou de lait infantile diminue. Étant donné que les enfants souffrant d'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) ne peuvent pas consommer de produits laitiers, ils risquent de manquer de certains nutriments essentiels (énergie, protéines, calcium, vitamine B2 et vitamine D). Il est important dès lors que les nourrissons ayant une APLV continuent à recevoir du lait maternel ou Nutramigen LGG* pour couvrir leurs besoins en nutriments.

L'introduction des aliments solides est une étape importante de la vie du bébé. C'est une période à la fois plaisante et passionnante aussi bien pour les parents que les enfants.

Chez certains enfants, la diversification est parfois une source de préoccupations. Dans ce cas, l'APLV constitue un problème supplémentaire.

Que dois-je donner à manger à mon bébé ? Mon bébé reçoit-il les nutriments appropriés ? Mon bébé mange-t-il suffisamment ?

Ce livret renferme des conseils pratiques sur la façon d'initier votre bébé aux aliments solides. Il contient une série de recettes sans lait, faciles et rapides à préparer, pour que vous et votre bébé profitiez au mieux de cette période de la croissance.

Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) ?

- L'APLV est une réaction immunitaire aux protéines de lait de vache et des produits à base de lait de vache (encore appelés produits laitiers).
- L'allergie aux protéines de lait de vache peut se manifester par des symptômes immédiats (urticaire, crises d'eczéma, lèvres gonflées, vomissements) ou par des symptômes retardés (diarrhée, coliques, eczéma).
- L'APLV se distingue de l'intolérance au lactose qui est provoquée par l'incapacité de digérer le sucre qui se trouve dans le lait (lactose).

* Nutramigen LGG 1, Nutramigen LGG 2 ou Nutramigen AA

Expérimentation de nouveaux aliments

Jusqu'à l'âge de 12 mois, les bébés essaient volontiers de nouveaux aliments. Il est donc indiqué d'utiliser cette période propice à l'expérimentation pour introduire une grande variété d'aliments. La découverte de nouveaux goûts et de nouvelles textures est une aventure pour les bébés et détermine les habitudes alimentaires de toute leur vie.²

Goût

Les premiers goûts expérimentés par votre bébé après sa naissance sont ceux du lait maternel ou du lait infantile. Ces premiers goûts peuvent avoir une influence sur les choix alimentaires futurs de l'enfant. Une étude a montré que les bébés nourris avec Nutramigen préféraient plutôt par la suite les aliments au goût salé et amer, comme le brocoli, par comparaison avec les enfants qui avaient reçu d'autres types de lait infantile.²

Plus les nourrissons découvrent de nouveaux goûts dès leur plus jeune âge plus ils sont disposés, en règle générale, à expérimenter de nouveaux aliments à un stade ultérieur. Une alimentation variée contribue également à procurer à votre bébé les nutriments dont il a besoin.

Texture

Au cours de la période de diversification, il est important de faire découvrir de nouvelles textures à votre bébé (liquides, croustillantes, fermes, avec des petits morceaux, etc.).³ Vers l'âge de 8 mois à 10 mois, les bébés peuvent commencer à manger avec la main. Ces textures variées aident le bébé à apprendre à mastiquer et à développer les muscles nécessaires au développement de la parole.⁴ En mangeant avec la main, les bébés apprennent à manger seuls tout en s'entraînant à la coordination main-œil.

Idées de collations

Votre bébé peut manger tout seul les aliments qu'il est capable de saisir facilement. Démarrez par des aliments mous et commencez à introduire progressivement des aliments plus durs à partir de l'âge de 10 mois.

Essayez les aliments suivants :

- Légumes cuits à la vapeur tels que carottes, courgettes, patates douces
 - Fruits mûrs (découpés en petits morceaux) tels que bananes, poires, avocats, melons
 - Galettes de riz pour bébé
 - Pâtes bien cuites
 - Morceaux de toast ou de pain à pita
- Si vous utilisez des biscuits spéciaux pour bébé, contrôlez bien leur teneur en sucre et en sel.



Quand faut-il démarrer la diversification ?

Actuellement, les spécialistes recommandent de commencer à introduire les aliments solides à l'âge de 4 mois.¹ Jusqu'il y a peu, il était déconseillé de commencer la diversification alimentaire des bébés souffrant d'une allergie aux protéines de lait de vache avant l'âge de 6 mois. Cette recommandation s'est avérée injustifiée.⁷ Les aliments solides sont déconseillés avant l'âge de 4 mois (17 semaines).^{1,3}

Certains comportements de votre bébé indiquent qu'il est prêt à passer aux aliments solides :

- Votre bébé porte des objets à la bouche
- Il se mord les poings
- Il observe les autres avec intérêt quand ils mangent
- Il réclame plus souvent à manger

Quel que soit le moment où vous décidez de démarrer la diversification, il est préférable de commencer à introduire des aliments solides dans le régime d'un nourrisson ayant une APLV quand il est en bonne santé et ne présente aucun symptôme.



Quels aliments introduire et à quel moment ?

Les aliments solides sont généralement introduits en plusieurs phases. Le tableau d'introduction des aliments à la page suivante indique approximativement l'âge auquel les différents aliments et consistances peuvent être introduits ainsi que le nombre de repas recommandé par jour. Le tableau a été dressé spécialement pour les bébés ayant une allergie aux protéines de lait de vache et exclut les produits laitiers dans chacune des phases.

- L'introduction d'autres aliments provoquant souvent des réactions allergiques, comme les œufs, les poissons et les noix, ne doit plus être reportée à un certain âge.¹⁵ Il est préférable cependant de commencer par des aliments comportant peu de risque allergique. Les aliments susceptibles de provoquer des réactions allergiques pourront ensuite être introduits mais il est important de consulter votre médecin ou diététicien au préalable.
- Il est préférable d'introduire ces aliments en petites quantités sur une période de trois jours en veillant à introduire à un seul aliment à la fois.

Il vaut mieux consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé pour le suivi du régime de votre bébé lors de la diversification alimentaire plutôt que de décider vous-même des aliments à introduire dans son régime. Les choses se passent bien pour la plupart des nourrissons mais il arrive que certains bébés, qui ont une croissance plus lente, présentent des troubles alimentaires.⁶

Si votre bébé a des difficultés à s'habituer à d'autres textures, il est important de signaler le problème à un médecin ou un diététicien. Il est parfois utile de consulter un logopède spécialisé dans les problèmes des nourrissons.



Tableau d'introduction des aliments des nourrissons ayant une APLV

Vous trouverez ci-après un tableau général récapitulatif le déroulement de la diversification alimentaire jusqu'à l'âge d'un an. Des explications complémentaires figurent à la page 13.

	(Entre 4 et) 6 mois : L'introduction des aliments solides doit commencer de préférence à l'âge de 4 à 6 mois, mais pas avant 17 semaines	Entre 6 et 7 mois	Entre 8 et 11 mois	11 mois et au-delà
Aliments généralement introduits plus tard ou en concertation avec un médecin ou un diététicien	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers • Œufs • Noix • Céréales • Cacahouète • Crustacés • Blé (bouillie, par exemple) • Soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers
Aliments à introduire (essayez de proposer un nouvel aliment tous les 3 jours)	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez par proposer des pommes de terre ou des légumes bien cuits sous forme de purée, comme de la carotte, de la courgette, du chou-fleur et du brocoli. • Proposez des fruits, tels que pommes, poires, bananes ou fruits à noyau (pêches, prunes, par exemple). • Consultez votre diététicien ou votre médecin avant d'introduire les fraises, les kiwis et les agrumes. • Proposez de la bouillie de riz ou d'autres produits à base de riz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez votre médecin ou diététicien avant d'introduire les œufs, le soja, les cacahouètes, et les noix au cours de cette phase. • Poursuivez l'introduction de fruits et de légumes variés. • Aliments renfermant du fer, tels que céréales et légumes verts 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez par introduire des aliments riches en protéines, tels que poulet, dinde, agneau, bœuf et légumes secs (fèves et lentilles). • Poursuivez l'introduction des aliments suivants sous forme variée : <ul style="list-style-type: none"> • légumes • fruits • céréales • pain demi-gris, crackers sans lait • aliments riches en protéines 	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivez l'introduction des aliments suivants sous forme variée : <ul style="list-style-type: none"> • légumes • fruits • céréales • pain demi-gris • crackers sans lait • aliments riches en protéines • Discutez avec votre médecin ou votre diététicien des aliments qui ne sont pas encore introduits. L'idéal est d'introduire le plus possible d'aliments différents.
Textures	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments mixés finement 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments de consistance plus épaisse contenant de petits morceaux mous • Veillez à ce que le repas du soir soit bien cuit, se découpe facilement en petits morceaux et soit facile à avaler. Ne donnez pas à votre bébé des aliments qui doivent être mâchés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments écrasés à la fourchette et contenant de plus gros morceaux • Des aliments mous peuvent être introduits en guise de petite collation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repas de la famille écrasés à la fourchette, découpés et hachés • Introduisez des aliments de consistance plus dure en guise de petite collation en variant de plus en plus.
Schéma des repas	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez par proposer de petites quantités de chaque nouvel aliment : 1 ou 2 cuillères à thé pour faire goûter. • Proposez des aliments solides deux ou trois fois par jour, exemple : 1 x des fruits, 1 x des légumes et 1 x du pain ou un biscuit pour bébé ou une galette de riz. • Utilisez une cuillère en plastique peu profonde. • Augmentez progressivement les quantités. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 repas par jour • Proposez à boire dans un gobelet (à bec ou en plastique). Veillez à ce que votre bébé n'utilise pas le gobelet à longueur de journée : il est préférable qu'il le vide en une fois. • Proposez plusieurs sortes d'aliments différents à chaque repas en les combinant : <ul style="list-style-type: none"> • fruits et légumes (bien cuits) • aliments riches en hydrates de carbone tels que pommes de terre ou riz 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 repas par jour et 2 collations, comme un fruit, un grissino, une galette de riz, un cracker, des raisins de Corinthe (non souffrés), un biscuit pour bébé, un morceau de légume cru, des cornflakes (complets) servis dans un récipient • Proposez à boire dans un gobelet (à bec ou en plastique). Veillez à ce que votre bébé n'utilise pas le gobelet à longueur de journée : il est préférable qu'il le vide en une fois. • Proposez plusieurs sortes d'aliments différents à chaque repas en les combinant : <ul style="list-style-type: none"> • fruits et légumes (bien cuits) • aliments riches en protéines • aliments riches en hydrates de carbone tels que pommes de terre ou riz 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 repas par jour et 2 collations, comme un fruit, un grissino, une galette de riz, un cracker, des raisins de Corinthe (non souffrés), un biscuit pour bébé, un morceau de légume cru, des cornflakes (complets) servis dans un récipient • Proposez à boire dans un gobelet (à bec ou en plastique). Veillez à ce que votre bébé n'utilise pas le gobelet à longueur de journée : il est préférable qu'il le vide en une fois. • Proposez plusieurs sortes d'aliments différents à chaque repas en les combinant : <ul style="list-style-type: none"> • fruits et légumes (bien cuits) • aliments riches en protéines • aliments riches en hydrates de carbone tels que pommes de terre ou riz
Stimulation du comportement alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> • Il s'agit d'une nouvelle expérience pour votre bébé. Veillez à ce qu'il en profite au mieux et faites-lui découvrir un maximum d'aliments. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez une chaise pour bébé dès que votre bébé se tient droit. • Donnez une cuillère à votre bébé pour qu'il joue avec. • Laissez votre bébé toucher la nourriture et jouer avec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez votre bébé à manger tout seul. • Il renversera et salira mais c'est une phase importante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez votre bébé à manger tout seul. • Ignorez les comportements négatifs (bébé lançant la nourriture, par exemple) et stimulez les comportements positifs.

Ce tableau n'est qu'un exemple donné à titre indicatif. Dans la pratique, l'âge dépend du moment auquel l'introduction d'aliments solides a débuté. Chaque bébé est différent et se développe à son rythme propre. Consultez toujours votre pédiatre, médecin de famille ou diététicien.



De quelle quantité de Nutramigen mon bébé a-t-il besoin ?

Si vous donnez Nutramigen LGG 1 à votre bébé, il se peut, s'il a plus de 6 mois, que votre médecin ou votre diététicien vous conseille de passer à Nutramigen LGG 2 qui renferme de plus grandes concentrations de nutriments essentiels pour couvrir les besoins des bébés plus âgés.

À mesure que l'alimentation solide des nourrissons augmente, la quantité de lait infantile diminue. Dès l'introduction d'aliments solides, il convient de réduire progressivement la quantité de Nutramigen LGG 2 à 500 ml environ. Cette quantité couvre en majeure partie les besoins quotidiens de votre bébé qui doit continuer à recevoir cette quantité jusqu'à l'âge de 12 mois. Le lait peut être donné sous forme liquide ou de bouillie, mélangé à du thé ou aux aliments.

Nutramigen renferme également du LIPIL[®], un mélange spécial de nutriments contenant notamment du DHA, également appelé acide gras oméga 3. Le DHA est présent dans le lait maternel. Il a été prouvé qu'il stimulait le développement visuel sur la base d'une consommation journalière de 100mg de DHA. Il est très important que les bébés qui suivent un régime évitant les aliments riches en DHA, comme les œufs et le poisson gras, reçoivent une bonne source de DHA, qui est présent dans le lait infantile Nutramigen.



Quels aliments contiennent du lait de vache ?

Sources évidentes de lait de vache[®]

- Lait (écrémé, demi-écrémé ou entier)
- Lait battu, lait au chocolat, petit-lait
- Fromage, fromage fondu, fromage à tartiner
- Yaourt, crème de dessert, fromage blanc, bouillie, pudding
- Yaourt à boire (Actimel, Yakult, Danone, par exemple)
- Kéfir, cottage cheese, produits laitiers à base de lait fermenté
- Crème glacée dure, crème glacée molle
- Beurre, la plupart des halvarines et des margarines, crème fraîche liquide, crème allégée, crème aigre
- Crème fraîche, crème pour le café, lait pour le café
- Boissons préparées à base de lait et de fruits (Rivella, par exemple)

Dans certains aliments, la présence ou non de lait de vache est moins facile à déterminer. De nombreux fabricants utilisent du lait ou du lait en poudre ou certains composants du lait seulement pour fabriquer leurs produits. Le pain est un produit susceptible de contenir du lait ou des composants du lait sous la forme de lait en poudre (poudre de petit lait). Le lait ou les composants du lait améliorent le goût du pain et rendent sa pâte plus souple. Il n'est pas possible de voir que le produit renferme du lait de vache alors que c'est parfois le cas. Par conséquent, il est toujours important de lire attentivement les indications figurant sur l'emballage. Il convient aussi de surveiller les changements survenant dans la composition des produits.



Comment lire une étiquette ?⁹

La déclaration des ingrédients qui se trouve sur l'emballage du produit fournit des informations sur les ingrédients utilisés pour produire l'aliment concerné. Conformément à la législation relative à l'étiquetage des allergènes, il est obligatoire de mentionner 14 substances et les substances qui en dérivent sur l'étiquette si ces substances entrent dans la composition du produit. Même si une partie d'un ingrédient contient une ou plusieurs de ces 14 substances, l'étiquette doit le mentionner. Ainsi, si un produit contient un ingrédient composé, comme la farce d'un bonbon au chocolat, et que cette farce contient de la noix, l'étiquette des bonbons au chocolat doit mentionner que le produit contient de la noix.

Parfois, la mention suivante figure sur l'emballage :

- « Protéines g ».

Il s'agit du nutriment « protéines » et pas forcément de la substance ou des substances à éviter. Chaque aliment contient de nombreux types de protéines, comme des protéines du blé, des noix, des œufs, etc. La mention donne la quantité totale de ces protéines.

- « Nouveau ou nouvelle composition ! »

Faites attention aux textes annonçant un nouveau produit ou une nouvelle composition. Il est possible que la composition du produit ait été adaptée et qu'elle ne convienne plus à votre bébé. La liste des ingrédients est liée à un moment précis.

Informations complémentaires

Si votre bébé souffre d'une allergie alimentaire, il est recommandé également de surveiller la composition des médicaments.

Ils peuvent aussi contenir des substances allergènes. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin de famille.

Il est important de ne pas introduire de lait d'autres animaux, comme du lait de chèvre ou de brebis, dans le régime de votre bébé étant donné que les protéines de ces laits sont très proches de celles du lait de vache et risquent donc de provoquer une réaction allergique.

Le début de l'aventure : introduction des aliments solides dans l'alimentation des bébés ayant une APLV

Les nourrissons souffrant d'une APLV peuvent aussi développer des allergies à d'autres aliments. Il convient donc de procéder avec prudence lors de l'introduction de nouveaux aliments, notamment lorsqu'il s'agit d'aliments qui provoquent souvent des allergies chez les enfants, comme le soja, les œufs, les cacahuètes, les noix et le poisson :

- Déterminez les aliments à introduire en concertation avec votre médecin ou diététicien. Vous pouvez choisir d'introduire un seul aliment à la fois si vous préférez bien que cette méthode ne soit pas absolument indispensable. Toutefois, en cas de réaction de votre enfant, il sera alors plus facile de déterminer l'aliment à l'origine de cette réaction. Le risque de réaction est cependant très faible.
- Commencez par donner une petite quantité de chaque nouvel aliment. La quantité peut alors être augmentée si aucun symptôme n'apparaît.

Les étapes précises de la diversification varient d'un enfant à l'autre, en fonction du type d'allergie et de son degré d'intensité. Suivez toujours les conseils de votre médecin ou diététicien.

- Essayez d'introduire de nouveaux aliments le matin. Vous pourrez ainsi observer les réactions éventuelles et demander conseil à votre médecin au besoin.
- Inscrivez ce qui se passe et la quantité consommée si une réaction se produit de manière à informer votre médecin ou votre diététicien. En cas de réaction légère (pleurs, érythème léger, coliques, douleurs abdominales, vomissement ou selles liquides), vous pouvez réintroduire cet aliment quelques mois plus tard. Discutez-en avec votre médecin ou votre diététicien.
- Attendez un jour ou deux que les symptômes disparaissent avant d'introduire d'autres nouveaux aliments.



Si vous le désirez, vous pouvez tenir un journal dans lequel vous inscrirez les aliments qui ont été introduits, les quantités données et les réactions éventuelles.

Qu'en est-il du contact entre le lait de vache et d'autres aliments ?

Chez un très petit nombre d'enfants ayant une APLV, la présence de traces de lait de vache est suffisante pour déclencher des symptômes. Votre diététicien ou votre médecin vous expliquera les précautions à prendre afin d'éviter le contact entre le lait de vache et d'autres aliments.

Idées et astuces pour les repas !

- Si votre bébé est très affamé, commencez par lui donner la moitié de sa tétée ou de son biberon de Nutramigen LGG avant de lui présenter sa purée. Vous apaisez ainsi un peu sa faim et il appréciera mieux sa purée.
- Respectez le rythme de votre bébé. Ne le pressez pas et ne le forcez pas. Laissez votre bébé décider quand il a assez mangé.
- Au cours de cette phase, l'initiation aux nouveaux aliments est plus importante que les quantités consommées par le bébé.



- Laissez votre bébé participer au repas de la famille quand c'est possible.
- Parlez à votre bébé et veillez à ce qu'il sente inclus dans le cercle des convives.

Aliments à éviter

- N'ajoutez pas de sel ou de sucre à la nourriture et ne donnez pas à votre bébé des aliments pour adultes contenant beaucoup de sel ou de sucre.
- Ne donnez pas de miel avant l'âge d'un an car il contient parfois une bactérie qui peut rendre votre bébé très malade. De plus, comme le miel est un sucre, vous prévenez ainsi les caries.
- Évitez les aliments que l'enfant risque d'avaler de travers, comme les crackers durs et les grissini. Vous pourrez lui en donner une fois qu'il sera capable de mastiquer.



Que faut-il pour commencer ?

Votre enfant ne manquera pas de renverser et de salir au cours de la phase d'introduction des aliments solides, surtout s'il apprend à manger tout seul. Équipez-vous donc en conséquence !

- Prévoyez des bavoirs en suffisance et une protection en plastique pour couvrir le sol.
- Pour épargner temps et efforts, n'essuyez pas constamment votre bébé ; mieux vaut le débarbouiller une seule fois quand il a terminé de manger.

Vous pouvez utiliser un mixeur ou un robot ménager pour préparer les purées. Vous aurez également besoin de bols en plastique, d'une cuillère pour bébé peu profonde mais aussi d'une chaise de bébé dès que votre bébé pourra se tenir assis. Des cuillères pour bébé spéciales résistantes à la chaleur sont en vente dans le nombreux commerce ; elles permettent de contrôler si les aliments sont à bonne température.

Essayez d'utiliser une tasse ou un gobelet à bec à l'âge de 6 mois. Donnez uniquement du lait maternel, Nutramigen LGG ou de l'eau pour boire à votre bébé et évitez les boissons contenant du sucre. Vous pouvez lui proposer éventuellement du jus de fruit (concentré) sans sucre, mais pas plus d'un gobelet par jour.

Qu'en est-il des repas de la famille ?

Vous n'êtes pas un restaurant : ne pensez pas que vous préparez des plats différents pour tous les membres de la famille. Beaucoup de repas cuisinés, tels que spaghetti bolognaise, pommes de terre, viande et légumes, ne contiennent en principe pas de lait.

Grâce aux recettes Nutramigen LGG de ce livret, vous pourrez préparer des repas nutritifs ne contenant pas de lait pour votre enfant. Les recettes vous permettront de diversifier considérablement l'alimentation de votre enfant.

Les recettes contiennent toutes du lait infantile Nutramigen LGG qui peut être ajouté aux repas de la famille, tels que sauces blanches pour les pâtes, lasagnes, poisson ou encore desserts comme le pudding de riz et la crème.

Recettes

Purée de fruits	19
Purée de légumes	20
Bouillie aux flocons d'avoine	21
Bouillie à la semoule	22
Couscous salé ou sucré	23
Poisson à la sauce persil	24
Gratin de chou-fleur et de macaroni	25
Poulet à la sauce blanche	26
Pâtes au thon et à la tomate	27
Lasagne	28
Agneau aux légumes au four	29
Lasagne de pommes de terre	30
Yaourt aux fruits Nutramigen	31
Crème	32
Gâteau d'anniversaire	33

À propos des recettes de ce livret

- Les recettes qui suivent peuvent être préparées avec Nutramigen LGG 1, Nutramigen LGG 2 (pour les bébés à partir de 6 mois) ou Nutramigen AA.
- Suivez toujours les instructions de la boîte pour préparer le lait.
- Réduisez les aliments en purée, écrasez-les à la fourchette ou découpez-les pour qu'ils aient la bonne consistance pour votre bébé.
- Lisez chaque recette pour vous assurer que les ingrédients conviennent à votre enfant. Consultez votre diététicien en cas de doute.
- Essayez d'ajouter Nutramigen LGG à la préparation au dernier moment et ne le laissez pas bouillir pour mieux préserver les nutriments.
- Le livre contient une sélection de recettes à base de Nutramigen LGG pour introduire les aliments solides chez les bébés plus jeunes.
- Sauf indication contraire, les plats peuvent être surgelés. Congelez les purées dans de petits récipients ou dans des bacs à glaçons et videz-les ensuite dans des sachets étiquetés. Ne conservez pas les aliments plus d'un mois au congélateur. Assurez-vous que les aliments sont tout à fait décongelés et réchauffez-les avec précaution.
- Contrôlez si les aliments ne sont pas trop chauds avant de les présenter à votre bébé.
- Les portions sont données à titre indicatif ; il se peut que votre bébé veuille manger plus ou moins que les quantités recommandées ; il est préférable de le laisser déterminer lui-même le moment où il est rassasié.
- Vous vous demandez peut-être si ces recettes vous conviennent. Nous avons veillé à ce qu'elles soient toutes rapides et faciles à préparer pour les mamans et papas qui n'ont pas beaucoup de temps.
- Évitez d'utiliser le four micro-ondes car il entraîne la formation de zones très chaudes.

Ne laissez jamais des enfants en bas âge manger seuls car ils risquent d'avaler de travers.

Purée de fruits

à partir de (4 à) 6 mois

La purée est un excellent moyen de commencer la diversification. La consommation de fruits et de légumes variés stimule l'apport en vitamines et en minéraux. Cette recette permet de faire découvrir de nouveaux goûts au bébé qui commence à prendre Nutramigen LGG et l'aide à s'habituer au lait infantile.

Essayez d'abord la recette avec un seul fruit et combinez ensuite 2 ou 3 fruits pour varier

Purée de pommes

Environ 3 portions de purée (6 glaçons)

2 pommes épluchées et découpées
30 ml de Nutramigen LGG (1 mesure pour 30 ml d'eau)
1 cuillère à soupe de riz pour bébé (à ajouter progressivement)

1. Cuire les pommes dans un fond d'eau à la casserole ou à la vapeur.
2. Égoutter et réduire en purée si nécessaire à l'aide d'un robot, d'un presse-purée, d'un tamis ou d'une fourchette.
3. Prélever une portion avec une cuillère, ajouter Nutramigen LGG et mélanger.
4. Lier pour obtenir la consistance souhaitée en ajoutant du riz pour bébé.
5. Le reste de purée peut être congelé. Ajouter Nutramigen et le riz pour bébé après décongélation.



Variantes :

Choisir un fruit sucré et mûr (ou en conserve dans du sirop de fruit) pour une préparation facile ne nécessitant pas de cuisson :

- Poire mûre
- Manguue
- Pêche
- Melon

Combiner 2 ou 3 sortes de fruits en purée, par exemple :

- Pomme, poire et un peu de banane écrasée
- ¼ avocat en ½ petite banane mûre (ajouter Nutramigen LGG jusqu'à obtention de la consistance souhaitée)



Purée de légumes

à partir de (4 à) 6 mois

Cette purée est une excellente façon de commencer la diversification. La consommation de légumes variés stimule de plus l'apport en vitamines. Cette recette permet de faire découvrir de nouveaux goûts au bébé qui commence à prendre Nutramigen LGG et l'aide à s'habituer au lait infantile.

Essayez d'abord la recette avec un seul légume et combinez ensuite comme indiqué ci-après

Purée de petits pois et de pomme de terre

Environ 3 portions de purée (6 glaçons)

50 g de petits pois congelés
1 pomme de terre (épluchée et découpée en petits morceaux)
30 ml de Nutramigen LGG (1 mesure pour 30 ml d'eau)
1 cuillère à soupe de riz pour bébé pour lier

1. Cuire la pomme de terre dans de l'eau à la casserole ou à la vapeur.
2. Ajouter les petits pois quand elle est cuite et laisser cuire encore 2 minutes.
3. Égoutter et réduire en purée si nécessaire à l'aide d'un robot, d'un presse-purée, d'un tamis ou d'une fourchette.
4. Prélever une portion avec une cuillère, ajouter Nutramigen LGG et mélanger.
5. Lier pour obtenir la consistance souhaitée en ajoutant du riz pour bébé.
6. Le reste de purée peut être congelé. Ajouter Nutramigen LGG et le riz pour bébé après décongélation.

Astuces :

- La quantité de riz pour bébé est donnée à titre indicatif uniquement.
- Ajouter plus ou moins de riz selon la consistance désirée.
- Ajouter Nutramigen LGG après décongélation pour conserver la teneur en vitamines.



Variantes :

- Chou-rave et carotte
- Potiron et panais
- Courgette et pomme de terre
- Brocoli et patate douce
- Patate douce et chou-fleur
- Carotte et pomme de terre

Essayer une purée de lentilles :

Cuire 50 g de lentilles rouges dans 300 ml d'eau, égoutter et ajouter 100 ml de Nutramigen et 6 cuillères à thé de riz pour bébé. Ces quantités sont suffisantes pour 4 glaçons.

Bouillie aux flocons d'avoine

à partir de 6 mois

Il n'est pas facile de trouver un déjeuner adapté à un enfant souffrant d'allergies alimentaires. La bouillie est une excellente façon de donner plus de Nutramigen LGG à votre enfant. Les bouillies sont très nutritives et peuvent être sucrées ou bien aromatisées en y ajoutant toutes sortes de purées de fruits.

Ingrédients pour 1 portion d'enfant ou 2 portions de bébé
Ne pas congeler

1 cuillère à soupe bombée de flocons d'avoine
90 ml d'eau
3 mesures de Nutramigen LGG en poudre
1 cuillère à soupe de purée de fruits (ou selon le goût)

1. Verser les flocons d'avoine dans l'eau dans une petite casserole, porter à ébullition et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Compter + minute environ pour une cuisson au four micro-ondes.
2. Laisser refroidir, ajouter et mélanger ensuite Nutramigen LGG en poudre.



Astuces :

- Utiliser du sarrasin, de la farine de riz (instantanée) ou des flocons d'avoine en cas d'intolérance au blé. Des bouillies instantanées à base de riz et de sarrasin sont en vente également dans les magasins d'aliments naturels.
- La semoule et les flocons d'avoine se congèlent bien. Doubler les quantités et congeler dans un bac à glaçons. Nutramigen LGG a une odeur assez forte si bien que beaucoup de bébés refusent de manger à la cuillère de la bouillie contenant Nutramigen LGG. Préparer une bouillie plus liquide et la donner dans un biberon avec une tétine pour bouillie.



Bouillie à la semoule

à partir de 6 mois

Bouillie à la semoule

Ingrédients pour 2 portions d'enfant ou 4 portions de bébé

2 cuillères à soupe bombées de semoule ou de farine de riz
210 ml d'eau
1 goutte d'essence de vanille (pour les enfants)
6 mesures de Nutramigen LGG en poudre
1 cuillère à soupe de purée de fruits (ou selon le goût)

1. Verser la semoule dans une casserole et ajouter l'eau progressivement.
2. Ajouter l'essence de vanille et cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes pour la semoule et 10 minutes pour la farine de riz tout en remuant de temps en temps.
3. Laisser refroidir et ajouter ensuite le Nutramigen LGG en poudre et la purée de fruits (selon le goût).



Couscous salé ou sucré

à partir de 6 mois

Ingrédients pour 1 portion d'enfant ou 2 portions de bébé

Ne pas congeler

Cette recette peut être salée ou sucrée.
100 g de couscous sec
90 ml d'eau bouillante
3 mesures de Nutramigen LGG en poudre

1. Ajouter l'eau bouillante au couscous.
2. Couvrir et attendre que l'eau soit absorbée.
3. Mélanger le Nutramigen LGG en poudre au couscous.
4. Servir chaud ou froid.



Astuces :

- Ajouter plus d'eau pour un enfant plus jeune pour donner une consistance plus molle au couscous.
- Ajouter de la purée de légumes ou des légumes cuits découpés ainsi que de la viande ou du thon pour une version salée.
- Ajouter de la purée de fruits pour une version sucrée. Ajouter une pincée de noix de muscade, une poignée de raisins de Corinthe hachés ou des fruits à chair molle découpés, comme des abricots ou des fraises.
- Ce plat convient bien pour un casse-croûte ou un pique-nique.

Il n'est pas toujours facile de trouver des recettes qui existent à la fois en version salée et en version sucrée. Le couscous est une très bonne source d'amidon. Combiné avec des légumes et de la viande ou du thon, il constitue un repas complet contenant des protéines, de l'amidon et des vitamines. Le couscous est un produit du blé et ne peut pas être donné aux enfants qui ont une allergie au blé ou une intolérance au gluten.



Poisson à la sauce persil

Cette recette introduit le poisson accompagné d'une sauce blanche nutritive préparée avec Nutramigen LGG. Le poisson est une excellente source de protéines. Combiné avec Nutramigen LGG, ce repas apporte une grande quantité de calcium et de vitamine D.

à partir de 6 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux)

Ingrédients pour 1 portion d'enfant ou 2 portions de bébé

150 g de poisson à chair blanche sans arêtes (frais ou congelé)
Sauce blanche de Nutramigen LGG (voir recette ci-dessous)
Persil frais



1. Cuire le poisson à la vapeur ou au four micro-ondes ou le pocher dans un peu de Nutramigen LGG jusqu'à ce qu'il soit tendre et bien cuit (environ 5 minutes).
2. Préparer la sauce (voir ci-dessous) et ajouter ensuite le persil.
3. Verser sur le poisson ou répartir le poisson dans la sauce.
4. Servir avec de la purée de pommes de terre et des légumes.
Vérifier s'il n'y a pas d'arêtes avant de servir.

Sauce blanche

1 cuillère à soupe de margarine sans lait de vache
1 cuillère à soupe de farine
250 ml de Nutramigen LGG (environ 8 mesures pour 240 ml d'eau)

Mélanger tous les ingrédients pendant la cuisson (ou toutes les 30 secondes en cas d'utilisation d'un four micro-ondes).

Variantes :

- Ajouter 1 cuillère à thé de concentré de tomate et une pincée d'herbes aromatiques italiennes séchées (facultatif) pour obtenir une sauce tomate.
- Ajouter éventuellement un soupçon de crème de soja ou de crème de riz à la sauce blanche.
- Cette sauce peut être congelée en portions individuelles.

Astuce :

Cette sauce peut être préparée à la casserole ou au four micro-ondes. Il vaut mieux utiliser un fouet à la place d'une cuillère pour mélanger afin d'éviter la formation de grumeaux. La sauce a un aspect liquide mais s'épaissit en refroidissant. Doubler les quantités et congeler des portions individuelles.

Gratin de chou-fleur et de macaroni

à partir de 6 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux ; les bébés peuvent manger ce repas avec les mains à partir de 8 mois.)

Ingrédients pour 1 portion d'enfant ou 2 portions de bébé

½ petit chou-fleur découpé en rosettes
50 de macaroni secs
Concentré de tomate pour sauce tomate (voir variante de la recette)
Poisson à la sauce persil

1. Cuire les macaroni.
2. Cuire le chou-fleur dans de l'eau à la casserole ou à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Cette recette classique délicieuse a été adaptée et ne contient pas de lait. La recette est riche en amidon et en protéines. Combinée à des légumes, elle constitue un repas nutritif.



Poulet à la sauce blanche

à partir de 10 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux)

Ingrédients pour 2 portions d'enfant ou 3 portions de bébé

1 cuillère à soupe d'huile végétale
 ½ oignon finement haché
 Un demi-blanc de poulet découpé en morceaux
 25 g de pois congelés cuits
 25 g de maïs (en conserve sans sucre ajouté ou congelé)
 Sauce blanche de Nutramigen LGG (voir recette « Poisson à la sauce persil »)

1. Faire chauffer l'huile et cuire l'oignon.
2. Ajouter et cuire les morceaux de poulet.
3. Ajouter les pois cuits et le maïs.
4. Préparer la sauce blanche de Nutramigen LGG et la verser sur le poulet et les légumes.
5. Servir avec une purée de pommes de terre ou du riz.

Cette recette combine une source de protéines (poulet), des légumes (maïs) et la sauce blanche de Nutramigen LGG. Elle est riche en nutriments et fournit du calcium et de la vitamine D à votre enfant. Elle est indiquée également comme source de calories et de protéines. Accompagnée de pommes de terre ou de riz, elle constitue un repas complet.



Pâtes au thon et à la tomate

à partir de 8 à 9 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux ; les bébés peuvent manger ce repas avec les mains à partir de 8 mois.)

Ingrédients pour 2 portions d'enfant ou 4 portions de bébé

50 g de pâtes sèches
 130 g de thon (sans arêtes) dans de l'huile de tournesol, de l'huile d'olive ou de l'eau minérale
 Sauce tomate de Nutramigen (voir variante de la recette « Poisson à la sauce persil »)
 4 cuillères à soupe de maïs et de petits pois (congelés ou en conserve)

1. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles aient une consistance molle.
2. Préparer la sauce tomate Nutramigen entre-temps.
3. Égoutter les pâtes, ajouter le maïs, les petits pois et le thon et mélanger.
4. Verser la sauce par-dessus et mélanger le tout.

Astuces :

- Ajouter d'autres légumes découpés en morceaux tels que carottes ou un mix de légumes (frais ou congelés).
- Préparer une double quantité de sauce tomate et congeler.
- Utiliser du saumon (sans arête) à la place de thon.



Cette recette à base de pâtes renferme de l'amidon (pâtes), des protéines (thon) et des légumes (maïs et petits pois) et constitue par conséquent un repas nutritif complet. Le thon (ou le saumon) est une source d'acide gras oméga 3 et de fer. Laisser l'enfant manger tout seul ses pâtes même s'il renverse et se salit.



Lasagne

à partir de 10 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux)

Ingrédients pour 3 portions d'enfant ou 6 portions de bébé

Sauce bolognaise

2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 oignon finement haché
1 gousse d'ail (facultatif)
90 g de hachis
¼ poivron rouge finement émincé
200 g de tomates découpées
3 cuillères à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à thé d'herbes aromatiques

Sauce blanche

Voir la recette du
« Poisson à la sauce persil »



1. Faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon (et l'ail) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le hachis et le faire rissoler.
3. Ajouter le poivron rouge.
4. Ajouter les morceaux de tomates et le concentré de tomate et cuire 30 minutes.
5. Préparer la sauce blanche de Nutramigen LGG entre-temps.
6. Monter la lasagne en alternant les couches de hachis, de feuilles de lasagne et de sauce blanche quand la viande est cuite.
7. Terminer par une couche de sauce blanche.
8. Cuire à 180 °C pendant 40 minutes (thermostat 4 pour un four à gaz).

Astuces :

- Utiliser du hachis de soja pour les végétariens.
- Congeler des portions individuelles.

Cette lasagne sans lait contient à la fois des protéines (hachis, Nutramigen LGG), de l'amidon (pâtes) et des légumes (tomates) et constitue donc un repas nutritif équilibré. Elle associe également plusieurs textures, ce qui stimule la mastication, et contient différents goûts (ail, oignons, herbes aromatiques) qui contribuent à former le goût de l'enfant.

Agneau aux légumes au four

à partir de 10 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux)

Ingrédients pour 2 portions d'enfant ou 3 à 4 portions de bébé

1 cuillère à soupe d'huile végétale
80 g d'agneau découpé en morceaux
1 gousse d'ail (facultatif)
½ oignon découpé
125 g de divers légumes découpés (exemple : carotte, patate douce et panais)
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à soupe de persil haché
250 ml de Nutramigen LGG (environ 8 mesures pour 240 ml d'eau)
½ cuillère à soupe de maïzena



Variantes :

- Varier les légumes en utilisant, par exemple, des pommes de terre, du chou-rave, du potiron, du panais et des poireaux.
- Utiliser du bœuf ou du porc à la place d'agneau.

Il s'agit d'un repas complet très nutritif qui renferme des protéines, de l'amidon et des légumes. Le repas fournit non seulement des vitamines importantes mais aussi du fer et du zinc, essentiels à la croissance et au développement. Il contient aussi du lait infantile Nutramigen, source de calcium et de vitamine D. Il s'agit d'une recette idéale pour initier aux légumes un enfant capricieux pour manger.



Lasagne de pommes de terre

à partir de 6 mois (si nécessaire réduire en purée, écraser à la fourchette ou découper en morceaux)

Ingrédients pour 4 portions d'enfant ou 6 portions de bébé

2 ou 3 pommes de terre de taille moyenne
 ½ cuillère à thé de thym
 Sauce blanche de Nutramigen LGG (voir la recette du « Poisson à la sauce persil »)
 ½ cuillère à soupe de miettes de pain sans lait (facultatif)

1. Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6 pour un four à gaz).
2. Découper les pommes de terre et les cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 8 minutes environ (jusqu'à ce qu'elles soient à moitié cuites).
3. Préparer la sauce blanche de Nutramigen LGG entre-temps et ajouter le thym.
4. Alternier les couches de pommes de terre et de sauce dans un plat au four préalablement graissé.
5. Terminer par une couche de sauce.
6. Parsemer de miettes de pain sans lait et cuire entre 15 et 20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.
7. Congeler le reste de pommes de terre en portions individuelles.

Variantes :

- Faire un gratin aux légumes en remplaçant une pomme de terre par une carotte ou un panais.
- Rectifier le goût avec des herbes aromatiques fraîches ou séchées, telles que basilic, origan ou estragon.



Cette recette classique est une source idéale d'amidon enrichie en Nutramigen LGG qui fournit des calories et d'autres nutriments tels que calcium et vitamine D. C'est aussi une recette intéressante pour introduire de nouveaux goûts dans le régime de l'enfant.

Yaourt aux fruits Nutramigen

à partir de 6 mois

Pour 1 à 2 portions

6 mesures de Nutramigen LGG en poudre
 1 cuillère à soupe de maïzena
 180 ml d'eau froide

1. Délayer la maïzena dans un peu d'eau pour former une pâte homogène, puis ajouter progressivement le reste d'eau.
2. Cuire 3 minutes en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
3. Retirer la casserole du feu et ajouter progressivement le Nutramigen LGG en poudre jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Laisser refroidir dans un bain d'eau froide (remplir un saladier d'eau froide et y déposer le bol contenant le yaourt).
5. Conserver le yaourt 2 jours au maximum dans un récipient à couvercle au congélateur.

Variantes :

- Servir avec des fruits frais ou en conserve comme une mousseline de fruits de bois, une banane écrasée ou un ananas pressé.
- Ajouter une pincée de cannelle ou de noix de muscade pour varier.



La texture de ce « yaourt » de Nutramigen LGG est proche de celle d'un vrai yaourt. Il est possible d'y ajouter toutes sortes de fruits et de goûts pour habituer l'enfant à un aliment ressemblant à un vrai yaourt. Cette recette permet d'inclure une grande quantité de Nutramigen LGG dans le régime et est donc intéressante pour les enfants qui sont capricieux pour manger. Elle contribue aussi à couvrir les besoins en calcium et en vitamine D.



Crème

à partir de 8 mois

Ingrédients pour 1 portion d'enfant. Ne pas congeler.

½ cuillère à soupe de poudre pour crème sans lait
200 ml de Nutramigen LGG (6 mesures pour 180 ml d'eau)
1 ou 2 cuillères à thé de sucre ou de la purée de fruits pour sucrer

1. Mélanger la poudre pour crème et le sucre avec 2 cuillères à soupe de Nutramigen LGG froid pour obtenir une pâte.
2. Réchauffer doucement le reste de Nutramigen LGG.
3. Retirer du feu et ajouter lentement au mélange contenant la poudre pour crème en remuant constamment.
4. Remettre sur la source de chaleur et réchauffer jusqu'à ce que la crème prenne.
5. Servir chaud ou froid.

Variante :

- Ajouter une banane ou un autre fruit réduit en purée.

Cette crème sans lait se sert de diverses façons et peut accompagner des fruits ou du gâteau. Étant donné que la crème est préparée avec du lait infantile Nutramigen LGG, elle apporte non seulement des calories et des protéines mais aussi des nutriments essentiels comme du calcium et de la vitamine D.



Gâteau d'anniversaire

Le premier anniversaire de votre bébé semble bien loin encore. Il arrive pourtant plus vite qu'on ne le croit ! Nous vous proposons la recette d'un délicieux gâteau sans lait et sans œufs qui ravira la famille et les amis. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de Nutramigen LGG à cette recette.

300 g de farine fermentante
250 g de vergeoise
340 ml de Nutramigen LGG (10 mesures pour 300 ml d'eau)
9 cuillères à soupe d'huile (autre que de l'huile d'olive)
2 cuillères à thé d'essence de vanille (pour les jeunes enfants) ou 2 cuillères à thé de levure chimique (pour les enfants plus âgés)
Utiliser de préférence un moule peu profond de forme allongée.



Variantes :

- Ajouter 50 g de poudre de cacao à la farine pour obtenir un gâteau au chocolat et mélanger 1 cuillère à soupe de poudre de cacao dans l'eau pour confectionner une crème au chocolat.

1. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 4 pour un four à gaz).
2. Tamiser la farine dans un saladier, ajouter le sucre et mélanger.
3. Battre tous les ingrédients avec un fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Verser le mélange dans un moule graissé recouvert de papier cuisson sans graisse.
5. Cuire 45 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et rebondisse légèrement quand on appuie sur la pâte.
6. Laisser dans le moule et recouvrir d'un 'essuie-vaisselle' pour que le gâteau ne se fende pas.
7. Démouler le gâteau une fois qu'il est refroidi et le glacer.

Pour la garniture :

- Préparer le glaçage avec 175 g de poudre de glaçage tamisée et 1½ cuillère à soupe d'eau chaude.
- Il est possible également de garnir le gâteau d'une crème au beurre sans lait de vache. Mélanger doucement 120 g de margarine sans lait de vache avec une cuillère en bois, puis ajouter et mélanger progressivement 225 g de poudre de glaçage. Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange mousseux (contrôler les ingrédients en cas d'allergie aux œufs car certains types de poudres de glaçage contiennent du blanc d'œuf).





Références :

1. Department of Health. Weaning: Starting solid food. Datum herziening: januari 2008
2. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30
3. British Dietetic Association. Weaning your child. 2007
4. NHS. Birth to Five. 2009
5. Food Standards Agency. Peanuts during pregnancy, breastfeeding and early childhood. <http://www.food.gov.uk> [Laatst gewijzigd apr. 2011]
6. Wright CM et al. Matern Child Nutr 2011;7:27-33
7. NIAID richtlijn Boyce et al: Amerikaanse richtlijnen: Boyce JA, Assa'ad A, Burks WA, Jones SM, Sampson HA, Wood RA, et al. Guide-lines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States: Re-port of the NIAID-Sponsored Expert Panel. J Allergy Clin Immunol 2010;126(suppl 1):S1-58.
8. www.antoniusziekenhuis.nl/1822865/1850369/Infobld_Koemelkovergevoeligheid
9. www.voedingscentrum.nl

Conseils et aide

Consultez votre médecin, diététicien ou infirmière si vous souhaitez recevoir des conseils sur des aspects spécifiques de l'alimentation et de la diversification alimentaire pour votre bébé. Pour toute question concernant Nutramigen LGG, veuillez appeler le service clientèle de Mead Johnson au numéro 02/389.97.32 ou visitez: www.nutramigen.be

IMPORTANT : L'allaitement est la meilleure alimentation pour les nourrissons. Il est difficile de revenir sur la décision d'arrêter l'allaitement et l'instauration de l'allaitement mixte diminue la production de lait maternel. Il est donc important de considérer les avantages financiers de l'allaitement avant de décider de passer au biberon. Le non-respect des instructions de préparation peut nuire à la santé du nourrisson. Les parents doivent toujours consulter un professionnel de la santé indépendant pour le choix d'un lait infantile. Les produits de Mead Johnson doivent être utilisés sous surveillance médicale. *®Marque déposée de Mead Johnson & Company, LLC, © 2013 Mead Johnson & Company, LLC. Tous droits réservés. LGG = Lactobacillus rhamnosus GG ; APLV = allergie aux protéines de lait de vache



Ce livret a été écrit par deux diététiciennes spécialisées dans les allergies de l'enfant dans le but de vous aider à habituer votre bébé à un régime sans lait et de lui inculquer de bonnes habitudes alimentaires dès son plus jeune âge.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions par e-mail: info@meadjohnson.nl





Mead Johnson Nutrition

Parc de l'Alliance
Boulevard de France 9A
1420 Braine-l'Alleud, Belgique
Service clientèle : 02/389.97.32
info@meadjohnson.nl

www.nutramigen.be