Recepten boek.

Recepten, handige tips & meer!

nutribullet®
BABY

Belangrijke waarschuwingen & voorzorgsmaatregelen

Neem alle instructies aandachtig door voordat je de NutriBullet® Baby gebruikt.

Bewaar deze voorschriften goed!

ALGEMENE VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Houd altijd toezicht als een apparaat wordt gebruikt door of in de nabijheid van kinderen. Houd het stroomsnoer buiten bereik van kinderen.
- **LAAT DE NUTRIBULLET® BABY NOOIT ONBEHEERD ACHTER WANNEER HET APPARAAT AANSTAAT.**
- Gebruik de NutriBullet® Baby uitsluitend voor het doel waarvoor het is bestemd.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Gebruik de NutriBullet® Baby alleen op een schone, vlakke en droge ondergrond.
- Als de NutriBullet® Baby defect, gevallen of op andere wijze beschadigd is, mag je het apparaat niet meer gebruiken en neem je contact op via klantenservice@nutribulletretail.com.

WARMTE EN DRUK

Gebruik geen hete ingrediënten in dichte blendbekers.

WAARSCHUWING! Gebruik altijd ingrediënten op kamertemperatuur of kouder (21 °C of lager). Het gebruik van warme ingrediënten in de blender kan leiden tot de opbouw van druk in de dichte beker met als gevolg persoonlijk letsel of schade aan eigendommen.

- **Laat het apparaat nooit langer dan een minuut werken.** Als je het apparaat langer dan een minuut laat draaien, kan dat leiden tot onherstelbare schade aan de motor. Ook kunnen door het draaien van de messen de ingrediënten heet worden en kan er zich druk opbouwen in de beker, met het risico van brandwonden tot gevolg. Als de motor niet meer reageert, haal je de stekker van de basisunit uit het stopcontact en laat je het apparaat een paar uur afkoelen.
- De NutriBullet® Baby is beveiligd tegen oververhitting en schakelt automatisch uit als de motor te warm wordt. Je kunt de basisunit weer gebruiken wanneer deze voldoende is afgekoeld.
- **Blend nooit koolzuurhoudende vloeistoffen of rijzende ingrediënten (zoals bakpoeder, gist of cakebeslag).** De opgebouwde druk van vrijkomende gassen kan de beker en mengkom doen barsten en leiden tot letsel of schade.
- De onderdelen van de NutriBullet® Baby (bekers, deksels, messenblad, motor) zijn niet geschikt voor de magnetron.

VEILIG GEBRUIK VAN DE MENGBOWL

- Gebruik de mengbowl alleen als het deksel er goed op zit.
- Doe nooit ingrediënten in de mengbowl terwijl de NutriBullet® Baby aanstaat. Haal de mengbowl van de basisunit om ingrediënten toe te voegen.
- Gebruik de NutriBullet® Baby nooit zonder vaste en vloeibare ingrediënten in de beker.
- Forceer de dekselvergrendeling niet.

VEILIG GEBRUIK VAN DE POTJES MET DATUMAANDUIDING

- De bewaar- en serveerpotjes met datumaanduiding zijn niet geschikt voor het invriezen van voedsel. Daarvoor is de siliconen tray geschikt.
- Vul deze potjes tot maximaal twee derde van de inhoud.

VEILIG GEBRUIK VAN DE MESSEN

WAARSCHUWING! **RAAK BEWEGENDE DELEN NIET AAN.** Houd handen en keukengerei uit de buurt van de draaiende messen tijdens het blenden, om het risico van ernstig letsel te vermijden.

Je kunt een spatel of ander keukengerei gebruiken om te roeren, maar alleen wanneer het apparaat uitstaat.

Druk nooit met je handen of met keukengerei op de activeringspunten in de rand van de basisunit wanneer de stekker in het stopcontact zit.

- Zorg dat het messenblad stevig op de beker is geschroefd voordat je de combinatie op de basisunit plaatst en het apparaat activeert.
- Laat het extractiemes nooit zonder een beker in de basisunit zitten.

ONDERHOUD VAN DE AFDICHTRING IN HET MESSENBLAD

- Het messenblad van de NutriBullet® Baby is voorzien van een siliconen sluitring waarmee de beker luchtdicht en lekvrij wordt afgesloten. Controleer vóór elk gebruik of de sluitring goed in het messenblad zit. Probeer deze ring nooit los te maken.

Als je de afdichtring probeert te verwijderen, dan kan dit leiden tot beschadiging van het mes en lekkage.
Als de ring na verloop van tijd los gaat zitten of blijk geeft van andersoortige slijtage, is het tijd om een nieuw mes te kopen via www.nutriliving.shop.

- Controleer de afdichtring na elk gebruik. Gebruik het messenblad niet meer als deze los of beschadigd is.

ELEKTRISCHE VEILIGHEID

WAARSCHUWING!

Om kortsluiting, brand, elektrische schokken, letsel en/of schade te voorkomen:

Gebruik de NutriBullet® Baby niet op een locatie waar de stroomvoorziening anders is of andere stekkers worden gebruikt. Gebruik het apparaat niet met een adapter of omvormer. Dit leidt ook tot verval van de garantie.

- Gebruik geen andere opzetstukken (zoals een weckpot) in combinatie met het apparaat. Het gebruik van opzetstukken doet de garantie vervallen.
- Dompel het netsnoer, de stekker en de basisunit NIET onder in water of andere vloeistoffen.
- Haal de stekker **ALTIJD** uit het stopcontact wanneer je de NutriBullet® Baby na gebruik, als je hem niet gebruikt en **VOORDAT** je het apparaat schoonmaakt of accessoires verwisselt. Wacht totdat alle bewegende delen niet meer draaien voordat je de NutriBullet® Baby oppakt.
- Laat het snoer niet over de rand van een tafel of aanrecht hangen. Trek niet aan het netsnoer en verdraai het niet. Laat het snoer niet in aanraking komen met warme oppervlakken.

NUTRIBULLET® BABY SCHOONMAKEN

Doe het messenblad van de NutriBullet® Baby en de basisunit níet in de vaatwasser.

- Je kunt het messenblad afwassen met handwarm water en afwasmiddel. Even naspoelen en beide zijden goed afdrogen, klaar!
  LET OP: Verwijder bij het afwassen van het messenblad **NOOIT** de afdichtring.

WAARSCHUWING!

Stel het messenblad en andere plastic onderdelen niet bloot aan snelle temperatuurwisselingen, bijvoorbeeld door ze te steriliseren met kokend water of stoom. Dit kan leiden tot vervorming of beschadiging van het plastic.

DE BASISUNIT

- Je hoeft de **basisunit** niet vaak te reinigen, maar als de bekers en messen niet goed zijn afgedicht tijdens het pureren, kan er vloeistof in de basisunit komen, kunnen de activeringspunten verkleefd raken of kan er zelfs vloeistof ín de basisunit bij de motor terechtkomen via de 3 witte rubbers.

Houd de basisunit daarom **ALTIJD** schoon.

STAP 1: Haal de stekker **UIT** het stopcontact.

STAP 2: Neem de binnen- en buitenkant af met een vochtige doek.

Let speciaal op de 3 witte rubbers in de basisunit en op de 3 activeringspunten in de rand van de basisunit. Houd deze schoon met een vochtig wattenstaafje.

WAARSCHUWING!

Dompel de basisunit nooit onder in water of andere vloeistof en doe het niet in de vaatwasser. Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat je het apparaat schoonmaakt.

VOEDSELRESTEN VERWIJDEREN

Zijn er aan de binnenkant van de beker voedselresten vastgekoekt? Vul de beker dan voor de helft met water en een beetje afwasmiddel, bevestig het mes erop, zet de combinatie in de basisunit en laat het apparaat gedurende 10-20 seconden draaien. Haal vervolgens de beker uit de basisunit, draai het mes van de beker, giet het water eruit en verwijder de resten. Spoel en droog de beker daarna goed af.

Meer schoonmaaktips en filmpjes over hoe je je NutriBullet het beste kunt schoonmaken en schoonhouden vind je op www.nutriliving.shop.

! Bewaar deze voorschriften goed!

Inhoud.

09 **Het NutriBullet® Baby-systeem**

10 **Voordelen**

13 **Inhoud**

14 **De NutriBullet® Baby gebruiken**

- 17 Eten voorbereiden

18 **De drie fasen van babyvoeding**

20 **Wat heb ik nodig?**

22 **Let op allergieën**

27 **Fase 1**

- 32 Je baby voeden
- 34 Recepten met één gepureerd ingrediënt
- 40 Recepten met meerdere gepureerde ingrediënten

47 **Fase 2**

- 50 Smaakvolle recepten met meer textuur

57 **Fase 3**

- 60 Recepten voor 12 maanden en ouder

69 **Recepten voor mama**

79 **Referenties**

Het NutriBullet® Baby-systeem.

De verzorging van een baby is al intensief genoeg; de NutriBullet® Baby is bedoeld om het wat eenvoudiger te maken. Deze efficiënte blender heeft speciale onderdelen voor het blenden, opdienen en bewaren van babyvoeding. Je maakt er razendsnel en makkelijk heerlijk vers eten voor je baby mee, vol gezonde ingrediënten.

Babyvoeding met liefde bereid.

Wanneer je zelf het eten voor je baby bereidt, heb je volledige controle over wat erin gaat. Zo geef je je baby gezondere voeding, en voor een fractie van de kosten van babyvoeding uit een potje. Maak met de NutriBullet® Baby allerlei heerlijke recepten die geen conserveringsmiddelen bevatten. En het is ook nog eens sneller dan naar de winkel gaan om een potje te kopen. Kortom, dit systeem bespaart je tijd en geld, en je krijgt er de allerbeste babyvoeding voor terug. Wat wil je nog meer?

Voordelen.

Simpel. Voedzaam. Gezond.

Als je zélf babyvoeding maakt, weet je precies wat erin gaat. De ingrediënten hebben geen onuitspreekbare namen en de voeding is vrij van conserveringsmiddelen, stabilisatoren en kleurstoffen. Omdat je de voeding zonder enige toevoegingen maakt, moet het binnen 2 dagen worden geconsumeerd. Maar je kunt de lekkernijen die je maakt ook invriezen en dan zijn ze ongeveer 3 maanden houdbaar.

Verse babyvoeding.

Heerlijk vers eten met gezonde, voedzame ingrediënten. Jij bepaalt wat erin gaat. Stabilisatoren, suikers, conserveringsmiddelen en smaakstoffen heb je allemaal níet nodig.

Snel en eenvoudig.

Als ouder heb je altijd te weinig tijd en dat is precies waarom de NutriBullet® Baby is ontwikkeld. Je hoeft alleen maar de ingrediënten in de beker te doen, te blenden en klaar is kees. Zo simpel is het, echt!

Gemakkelijk schoonmaken.

Minder rommel, geen gedoe. Alle onderdelen zijn snel en gemakkelijk schoon te maken in de vaatwasser. Op het messenblad na, dat is handwas. Spoel het messenblad direct na gebruik goed af om het aankoeken van voedingsresten te vermijden. Laat het mes aan beide zijden goed drogen.

Geld besparen.

Maak vers voedsel voor een fractie van de prijs. Als je babyvoeding in potjes koopt, betaal je niet alleen voor de ingrediënten, maar ook voor de materialen, middelen en mensen die nodig zijn om het eten te maken, verpakken, vervoeren en verkopen. Als je zelf eten maakt, hoef je alleen maar de ingrediënten te kopen. Daardoor zijn de kosten lager – en de kwaliteit is beter. En dat is goed voor jou én voor je baby.

Aan de slag.

Het NutriBullet® Baby-systeem is meer dan alleen een blender voor het maken van babyvoeding. In dit receptenboekje staat allerlei nuttige informatie voor jonge ouders en verzorgers, zoals een lijst met allergenen, tips voor wanneer en hoe je kunt beginnen met vast voedsel, en recepten waarmee je de eerste twee jaar probleemloos doorkomt.

En als je nog meer wilt, kun je altijd naar **NutriBullet.com** (Engels) of **NutriLiving.shop** gaan om recepten, artikelen, tips en trucs te lezen.

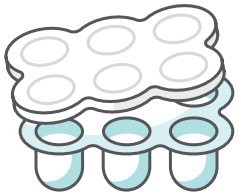
We staan klaar om je te helpen met het opvoeden van een vrolijke, gezonde eter!

Inhoud.

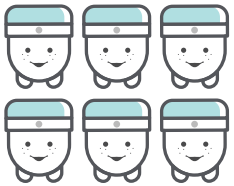
mengbowl met ventilatiedeksel

motorbasis

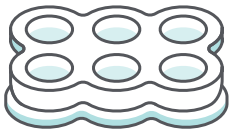
blendmessenblad



siliconen (diepvries) bak voor 6 porties, met deksel



zes bewaar- en serveerpotjes met datumaanduiding



trayhouder

blend-/drinkbeker met oren

vershouddeksel

De NutriBullet® Baby

Mengbowl gebruiken.

1

Draai het **messenblad** op de **mengbowl** en controleer of deze goed op elkaar aansluiten.

2

Haal het deksel van de **mengbowl** en voeg ingrediënten toe (koeler dan 21°C) en altijd vloeistof. Vul niet hoger dan het indicatiestreepje MAX. Verwijder altijd eerst eventuele pitten zorgvuldig.

3

Doe het deksel op de **mengbowl** en zet de combinatie met de 3 lipjes van de beker in de 3 activatorpunten in de rand van de basisunit. Druk licht op de beker en draai hem een slagje naar rechts om hem vast te zetten. Dit activeert het blenden.

4

Draai de **mengbowl** een slagje terug naar links en til hem uit de **basisunit** zodra de motor volledig tot stilstand is gekomen. Doe de puree of moes in een schaaltje of serveerbakje om meteen te eten of bewaar hem voor later.

(!) Werk **ALTIJD** met schone handen, schoon keukengerei en een schoon werkblad bij het bereiden van babyvoeding.

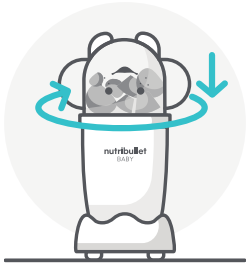
De blend-/drinkbeker gebruiken.

1

Vul de beker met ingrediënten (koeler dan 21°C) tot maximaal de MAX indicatiestreep. Altijd ook vloeistof toevoegen. Verwijder eventuele pitten van tevoren zorgvuldig.

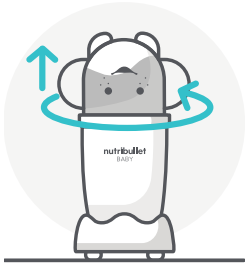
2

Draai het **blendmes** op de **beker** en zorg ervoor dat het messenblad en de beker goed op elkaar zijn aangesloten.



3

Zet de **beker** met het **messenblad** in de basisunit. Druk de beker licht naar beneden terwijl je hem een slagje naar rechts draait om hem vast te zetten. Het blenden begint.



4

Draai de **beker** een slagje terug naar links en til hem van de **basisunit** zodra de messen volledig tot stilstand zijn gekomen. Draai het mes eraf en klaar is kees! Of sluit de beker af met het deksel om het drankje te bewaren voor later.

(!) Pureer **NOOIT** hete of koolzuurhoudende ingrediënten in de beker. Door gasvorming komt de inhoud onder druk te staan en dit kan schade en letsel veroorzaken.

LET OP: Pureer de ingrediënten maximaal 1 minuut of korter, totdat ze de gewenste gladde, vloeibare structuur hebben.

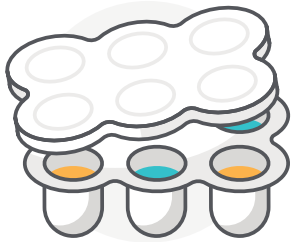
Pulseertechniek

Gebruik de pulseertechniek voor een grovere structuur als je kindje daaraan toe is. Dit doe je als volgt: zet de mengbowl met het messenblad naar beneden in de basisunit (lipjes corresponderend met activatorpunten), druk hem één tel licht naar beneden en laat direct los. Herhaal deze pulseerhandeling twee à drie keer totdat je de gewenste structuur hebt gekregen.

Bewaren.

Kort bewaren

Hiervoor kan je de **bewaar- en serveerpotjes met datumaanduiding** in de tray gebruiken, maar natuurlijk ook de oorbeker met deksel. Hierin kan je jouw babylekkernijen een beperkte tijd in de koelkast bewaren.



Lang bewaren

Hiervoor is de siliconen **diepvriestray** ontworpen. Sluit deze af met de hygiënische deksel en bewaar de hapjes geportioneerd in de vriezer.

(!) In de koelkast is voeding doorgaans maximaal twee dagen houdbaar.
In de vriezer kun je maaltijden maximaal drie maanden bewaren.

Eten voorbereiden.

Maak optimaal gebruik van de vele mogelijkheden van de NutriBullet® Baby en bereid binnen enkele minuten meerdere heerlijke smaken voor je baby. **Zo ga je te werk:**

1. Kies een weekmenu dat bestaat uit voedingsmiddelen die je baby al verdraagt en nieuwe smaken waarmee je wilt beginnen. Kook en stoom al het 'bekende' voedsel tezamen en bereid nieuwe voedingsmiddelen apart om kruisbesmetting te voorkomen.
2. Terwijl stevige(r) ingrediënten koken, kun je zachte ingrediënten zoals banaan, avocado en watermeloen alvast pureren. Was fruit en groente goed, verwijder vellen, schillen en pitten en was de mengbowl tussen de bereidingen goed af. Laat gekookte ingrediënten helemaal afkoelen en pureer ze met moedermelk, flesvoeding of water tot de gewenste textuur en structuur.
3. Doe voeding die je de komende twee dagen wilt geven in de oorbeker of bewaar-/serveerpotjes, draai de dagaanduiding op het juiste getal en zet ze in de bewaartray in de koelkast. Gebruik de datumaanduiding om de houdbaarheid in de gaten te houden.
4. Voeding die je langer wilt bewaren doe je in de siliconen bewaartray met het deksel. Zo kun je het geportioneerd drie maanden in de vriezer bewaren.

Vóór elk gebruik van de NutriBullet® Baby blender

Controleer of de afdichtring goed in het messenblad zit. Probeer de ring nooit te verwijderen, dit kan leiden tot beschadiging van het mes en lekkage en motorproblemen. Als de afdichtring na verloop van tijd, door normale slijtage, los gaat zitten of los raakt is het tijd om een nieuw messenblad aan te schaffen.

Laat het apparaat niet langer dan een minuut draaien, want dat kan leiden tot oververhitting en mogelijk onherstelbare schade aan de motor. De NutriBullet® Baby is beveiligd tegen oververhitting en schakelt automatisch uit als de motor te warm wordt. Je kunt het onderstel weer gebruiken wanneer het voldoende is afgekoeld.
Ook kunnen de ingrediënten door het draaien van de messen heet worden en kan er zich druk opbouwen in de beker of mengbowl, met het risico van brandwonden tot gevolg. Reageert de motor niet (meer)? Haal dan de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat een paar uur afkoelen totdat het zich gereset heeft.

De drie fasen van babyvoeding.

Er bestaat helaas geen eenduidige mening over wat nu de beste leeftijd is om met vaste voeding te beginnen. Ook zijn de meningen hieromtrent door de jaren heen aan veranderingen onderhevig en worden ze bij tijd en wijle bijgesteld. De meeste baby's beginnen met vaste voeding als ze tussen de 6 en 8 maanden oud zijn, maar soms al met 4 maanden of pas met 10 maanden.

De meest gangbare en geaccepteerde meningen anno nu zijn:

1. dat het raadzaam en verstandig is om het introduceren van vaste voeding in elk geval uit te stellen tot je baby minimaal 4 maanden oud is. Totdat de darmen voldoende zijn ontwikkeld om andere voeding dan fles- of borstvoeding goed te kunnen verteren.

2. dat baby's vóór 6 maanden in principe geen andere voedingsstoffen nodig hebben dan borst- of flesvoeding, Vandaar dat voor NutriBullet fase 1 vanaf 6 maanden begint. Maar.... mocht je baby aangeven eerder behoefte te hebben aan bijvoeding dan mag je vanaf 4 maanden beginnen met het introduceren van vaste voeding.

Fase 1

Perfecte purees: 6-8 maanden

Na 6 maanden krijgt je baby behoefte aan wat meer calorieën en andere voedingsstoffen naast melk, zoals bijvoorbeeld ijzer omdat de ijzerreserves die je je baby hebt meegegeven langzaam op raken en bijvoeding dus verstandig is. In de eerste fase krijgt je baby gepureerd voedsel om het lichaam te laten wennen.

Bovendien is het belangrijk dat hij nieuwe smaken leert kennen en zo leert genieten van eten.
Bijvoeding is ook heel goed voor de ontwikkeling van de mond motoriek, omdat jouw kindje zijn mond en tong moet gebruiken om de hapjes te verwerken.
Als je wilt beginnen met vaste voeding voordat je baby een half jaar oud is, adviseren we je om een kinderarts te raadplegen en te bepalen of je kind al voldoet aan de richtlijnen hieronder:

Signalen dat je baby klaar is voor fase 1:

- Je baby weegt ten minste 6 kilo en/of heeft tweemaal zijn geboortegewicht.
- Je baby kan met hulp rechtop zitten en kan naar voren leunen voor een volgende hap.
- Hij wil niet drinken (terwijl hij niet ziek is en geen last heeft van tandjes die doorkomen).
- Je baby heeft goede controle over zijn hoofd.
- Je baby wendt zich af om aan te geven dat hij genoeg heeft.
- Hij maakt smakgeluidjes en hapbewegingen.
- Hij heeft veel interesse in wat jij eet.
- Je baby duwt zijn eten niet met de tong naar buiten en kan het eten zelfstandig doorslikken. Dit heeft te maken met de zogenaamde 'kokhalsreflex'. Bij jonge baby's bevindt de kokhalsreflex zich voor in de mond.
  Op het moment dat er vaste voeding in zijn mondje wordt gestopt reageert hij door dit eruit te duwen in plaats van het door te slikken. Mettertijd neemt

de kokhalsreflex af en slikt hij vastere voeding gemakkelijker door. Duwt je baby de voeding nog naar buiten in plaats van het door te slikken en is hij nog geen 6 maanden? Stel het aanbieden van vastere voeding dan nog even uit.

[1, 2, 3, 4]

Elke baby ontwikkelt zich anders. Daarom is het van belang om van tevoren een arts te raadplegen, zodat je goed kunt beslissen welke voedseltypen geschikt zijn voor jouw baby in de huidige groeifase. Als je je op enig moment zorgen maakt over het eetgedrag van je baby, neem je contact op met de arts of het consultatiebureau.

Naarmate je je kindje meer vaste voeding aanbiedt, zal zijn ontlasting veranderen. Hij zal minder vaak een poepluier hebben en deze zal sterker ruiken. De ontlasting zal donkerder van kleur worden en, overigens heel normaal, je zult er stukjes onverteerd voedsel in terug zien.

Fase 2

Smaakvolle texturen: 9-12 maanden

In deze fase groeit je baby flink, kan hij beter voedsel doorslikken en krijgt hij meer trek en interesse in eten. In deze fase wil je baby misschien alles proberen, dus wees vooral creatief!

Observeer je baby goed als je nieuwe ingrediënten introduceert: hij geeft zelf aan wat hij wil. Doe het rustig aan en dwing je kind niet om iets te eten dat hij niet wil. Als het niet lukt, probeer je het gewoon een week later nog een keer. In fase twee wordt zelfstandig eten belangrijk, dus je kunt nu beginnen met het aanbieden van hapklaar eten. Laat je baby zelf de lepel vasthouden en zet hem bijvoorbeeld wat stevigere voeding in een kommetje voor.

Fase 3

Mini-maaltijden: 12 maanden en ouder

In fase 3 gaat je baby steeds meer dingen eten. Door zoveel mogelijk verschillende smaken en texturen aan te bieden, voorkom je dat je kind uitgroeit tot een kieskeurige eter. Als je baby sommige soorten voedsel niet wil eten of negeert, blijf je die gewoon voorzetten. Door steeds nieuwe dingen aan te bieden, laat je je kind eraan wennen en blijft etenstijd een ontspannen moment. Een nieuwe smaak of textuur moet je soms wel 5 tot 10 keer aanbieden voordat je kind eraan begint te wennen. Met wat geduld en herhaling kom je dus een heel eind.

Wat heb ik nodig?

Een stoomkoker of roestvrijstalen pannen met een stoommandje.

Afgezien van voedsel dat van zichzelf al zacht is, moeten de meeste voedselsoorten worden gestoomd voordat je ze kunt pureren. Koop een roestvrijstalen of siliconen stoommandje als je dat nog niet hebt.

Geschikte kinderstoel of andere hoge stoel.

Elk gezin is anders; kies een hoge stoel die jij geschikt vindt, zoals een stoelverhoger met een riem of een hoge kinderstoel. Wat je ook kiest, **bij het voeden van je baby heeft veiligheid altijd de hoogste prioriteit.**

Vloerbescherming.

Bij het voeden van je baby kan er van alles gebeuren, dus je kunt er maar beter klaar voor zijn! **Wanneer je baby net begint met vaste voeding, moet je niet raar opkijken als het eten door de kamer vliegt.** Om de schade te beperken, kun je de vloer afdekken met bijvoorbeeld een knoeimat. Daarmee voorkom je dat je de hele keuken moet boenen!

Plastic slabben waarmee je gemorst eten kunt opvangen.

Natte ingrediënten worden meestal niet tegengehouden door stoffen slabben, waardoor de babykleertjes ook vies worden. Het is dus slim om **waterbestendige plastic of siliconen slabben** te gebruiken die gemorst eten opvangen zonder het te absorberen.

Kindvriendelijk bestek.

Het juiste bestek is belangrijk voor het op een veilige manier voeden van je baby. Gebruik alleen bestek en servies dat vrij is van BPA en ftalaten. **Lepels en vorken voor baby's moeten gemaakt zijn van siliconen, hout of roestvrijstaal en moeten een zachte handgreep hebben.** Als je verwarmd eten geeft, moet je zorgen dat je baby zijn mond niet kan verbranden door warmtebestendig bestek te gebruiken. Ook kun je borden en kommen met een zuignap kopen om te voorkomen dat het eten alle kanten opvliegt!

Let op allergieën.

Bij baby's en kinderen zijn allergieën niet ongewoon. Een voedselallergie treedt op wanneer het immuunsysteem reageert op bepaald voedsel alsof het gevaarlijk of schadelijk is. De bijbehorende symptomen kunnen uiteenlopen van mild tot zeer ernstig (zie Allergische reacties op bladzijde 25). Veel kinderen ontgroeien een allergie voor melk, eieren, soja of tarwe. Allergieën voor pinda's, noten, vis en schaal- en schelpdieren zijn vaak blijvend **[5]**.

Bepaalde voedingsstoffen kunnen een allergische reactie veroorzaken bij baby's, dus wees daarop alert, zeker gedurende het eerste jaar. De huidige richtlijn is om pas voedsel met allergenen te geven wanneer je baby begint met het eten van gepureerd voedsel, dus na ongeveer een half jaar. Het is gebleken dat hoe later je begint met dergelijke voedingsstoffen, hoe kleiner de kans is op een voedselallergie. Houd er echter rekening mee dat een kind op een later moment alsnog een allergie kan ontwikkelen. Let goed op je baby bij het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen.

Vergeet niet dat elke baby anders is. Als er allergieën voorkomen in je familie, kan dat ook een rol spelen. **Het is belangrijk om te overleggen met een kinderarts voordat je met een nieuw voedingsmiddel begint, zeker bij voedingsmiddelen waarvan het bekend is dat ze een allergische reactie kunnen opwekken.**

We adviseren om één nieuw voedingsmiddel per keer te introduceren en dat aan het begin van de dag te doen. Mocht er dan een allergische reactie optreden, dan kun je gewoon overdag contact opnemen met een kinderarts.

Voedsel met veel allergenen.

De beslissing om te beginnen met voedsel met veel allergenen moet jij zelf nemen, in overleg met de kinderarts. Als je baby al tekenen vertoont van een voedselallergie of als een broertje of zusje allergisch is voor pinda's **[6]**, kan de kinderarts je doorverwijzen naar een allergoloog voor tests en persoonlijk advies.

De belangrijkste voedselallergenen zijn:

- koemelk
- ei
- soja
- tarwe
- pinda
- noten
- vis
- schaal- en schelpdieren

Allergische reacties herkennen.

Milde tot gematigde reacties

Deze zijn eenvoudiger te herkennen bij kinderen en volwassenen dan bij baby's, omdat zij nog niet kunnen vertellen wat er mis is.
Het herkennen van een dergelijke allergische reactie bij een baby is dus een zaak van je kindje goed blijven observeren.

LET OP:

- netelroos of bulten
- opgezwollen lippen, gezicht of ogen
- buikpijn of overgeven

LET OP: een milde allergische reactie kan een voorbode van een ernstigere reactie zijn. Bel altijd de kinderarts in geval van een allergische reactie!

Ernstige reacties

Deze kunnen in het uiterste geval tot de dood leiden. Roep onmiddellijk de hulp van een arts in. **WACHT MET EEN BABY NOOIT TE LANG MET HET RAADPLEGEN VAN EEN ARTS**. Onthoud dat onderstaande symptomen lastig zijn te herkennen, zeker bij baby's en kleine kinderen. Wees dus alert wanneer je je baby nieuwe voedingsmiddelen voorzet **[7, 8, 9]**.

LET OP:

- moeizame of luidruchtige ademhaling
- opgezwollen tong
- opgezwollen keel
- moeite met praten en/of schorheid
- piepende ademhaling of hoesten
- duizeligheid of flauwvallen
- bleekheid, ongecontroleerde bewegingen

LET OP: laat een voedselallergie altijd vaststellen door een kinderarts, om te voorkomen dat je het voedingspatroon van jezelf en je baby onnodig beperkt.

Voedselintolerantie.

Een voedselintolerantie wordt vaak verward met een voedselallergie omdat er vergelijkbare symptomen kunnen optreden, zoals overgeven, buikpijn en diarree. Het verschil is dat een **voedselallergie** een reactie van het immuunsysteem is op de eiwitten in bijvoorbeeld melk, noten en vis, en een **voedselintolerantie** een lichamelijke reactie is op het niet kunnen verteren van bepaalde voedingsstoffen.

De meeste intoleranties zijn voor de **lactose** in zuivelproducten. Bijna alle bevolkingsgroepen kennen lactose-intolerantie: 95% van de Aziaten, 60-80% van de Afro-Amerikanen, 80-100% van de Amerikaanse indianen en 50-80% van de mensen afkomstig uit Latijns-Amerika **[10]**.

Hoewel voedselintoleranties en de bijbehorende symptomen minder gevaarlijk zijn dan een voedselallergie, is het belangrijk om eventuele symptomen te bespreken met je huisarts of een kinderarts, zodat je zeker weet dat je kind de medische verzorging krijgt die het nodig heeft.

- Aangeboren voedselaandoeningen zijn voor kleine kinderen gevaarlijker dan voor oudere kinderen en volwassenen. Het is dus belangrijk om je aan de richtlijnen voor voedselveiligheid te houden.
- Bij de bereiding van babyvoedsel is reinheid dan ook heel belangrijk. Werk altijd met schone handen, schoon keukengerei en een schoon werkblad als je babyvoeding bereidt.
- Laat gestoomd en verwarmd eten helemaal afkoelen en verwijder vellen, schillen en pitten zorgvuldig voordat je het in de lage beker of mengbowl doet.

Raadpleeg voor meer tips op het gebied van voedselveiligheid de website van het Voedingscentrum **[11].**

LET OP: de informatie in deze gids dient niet ter vervanging van de reguliere babyverzorging. Raadpleeg altijd een huisarts, kinderarts of het consultatiebureau over onderwerpen zoals voedselveiligheid en (het geven van) goede voeding.

Dit moet je vermijden.

Verstikkings-gevaar

- rauwe, harde groenten
- grote stukken fruit
- plakkerig of hard voedsel (popcorn, mashmallow, harde snoepjes enzovoort.
- hele noten, zowel groot als klein

Schadelijke bacte-riën en sporen

- **Ongepasteuriseerde zuivelproducten** kunnen schadelijke bacteriën bevatten en zijn niet geschikt voor consumptie bij een onvolgroeid immuunsysteem.
- **Honing** is gevaarlijk voor een baby. Het kan botulismesporen bevatten dat botulisme kan veroorzaken. Dit is een ernstige ziekte die zelfs tot de dood kan leiden. Geef daarom géén honing aan een kindje dat jonger is dan één jaar.

Voedsel in blik, als...

- de houdbaarheids-datum is verstreken
- het blik geen etiket meer heeft
- het blik is inge-deukt, uitpuilt of lekt

Toegevoegde bestanddelen

- **zout** is schadelijk voor ons lichaam en dat van de baby. Bereid voeding dus zonder zout en vermijd producten waar veel zout in zit.
- **suiker** levert wel calorieën maar geen nuttige voedingsstoffen. Wees dus zuinig met suiker.

WEETJE: vloeibare en zachte vetten bevatten goede (onverzadigde) vetsoorten die jouw kindje nodig heeft om zich goed te ontwikkelen. Voeg een theelepel olie of zachte margarine toe aan bijv. de warme maaltijd. Om die reden is het dus ook verstandig om de boterham met margarine te besmeren.

LET OP: het algemene advies voor jong én ouder is om zo min mogelijk vruchtensappen te drinken. Sap bevat veel (fruit)suiker en dus energie (calorieën). Bovendien bevatten vruchtensappen zuren die het gebit aan kunnen tasten.[11]

Fase 1.

Perfecte purees 6-8 maanden

Pureer groente of fruit tot een voedzame en gezonde puree en laat je baby kennismaken met vast voedsel.

Fase 1 duurt 6 tot 8 weken.

Het eerste 'vaste' voedsel dat je baby gaat eten is in feite een dunne puree, gemaakt van één ingrediënt. Voor de juiste structuur pureer je het voedsel met moedermelk, flesvoeding of water totdat het er mooi glad uitziet.

De ervaring leert dat een paar lepeltjes per keer in het prille begin voldoende zijn. De eerste hapjes zijn meer kennismaken met eten dan eten. Het is voor een baby alleen al even wennen om zo'n harde lepel in zijn mond te krijgen, en dan ook nog met een smaakje erop!

De vierdagenregel

Houd je bij het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen aan de zogeheten 'vierdagenregel': bied elke 4 dagen één nieuw voedingsmiddel per keer aan. Dit is belangrijk voor het waarnemen van allergische reacties.

Als je je baby bijvoorbeeld op maandag voor het eerst avocado laat proeven, wacht dan tot vrijdag voordat je begint met bijvoorbeeld zoete aardappel. Zo zorg je ervoor dat je een eventuele ongewone reactie, uitslag of ontlasting kunt herleiden naar dat betreffende voedingsingrediënt. Het is ook raadzaam om nieuwe voedingsmiddelen 's ochtends of in de vroege middag te geven. Dan kan je desgewenst nog een arts bereiken. Je kunt nieuwe voedingsmiddelen natuurlijk prima combineren met eten waarvan je al weet dat je baby het goed verdraagt.

Smaken introduceren

Baby's wantrouwen van nature iets nieuws en moeten dus even wennen. Geef ze de tijd. Ze waarderen een nieuwe smaak vaak pas na een keer of tien. Denk dus niet te snel 'oh, dit lust hij niet', maar wees geduldig en neem er de tijd voor. En als het een keer niet lukt probeer het dan een paar dagen of een week later opnieuw. Of probeer het dan tijdens jullie gezinslunch of avondeten. Zien eten doet soms eten, hoe klein je ook bent! Maar het kan ook zijn dat hij toch nog niet aan vaste voeding toe is. Stel het geven van vaste voeding dan gewoon nog even uit, totdat je baby aangeeft hier wél aan toe te zijn.

Als je borstvoeding geeft of hebt gegeven, dan heeft je baby indirect via de moedermelk al met allerlei 'gezinssmaken' kennisgemaakt. Dan zou het makkelijker kunnen gaan.

LET OP: hoewel de meeste baby's een uitstekend kokhalsreflex hebben, kan verslikken altijd voorkomen dus blijf alert en erbij.

Maak gedurende fase 1 de structuur steeds dikker

Naarmate je baby went aan het eten, kun je het wat dikker gaan maken door minder moedermelk, flesvoeding of water toe te voegen. Laat je baby zelf aangeven waar hij aan toe is.

Vanaf 7 maanden hoeft de structuur van maaltijden niet meer zo fijn te zijn. Kleine, zachte stukjes stimuleren het kauwen van je kind en dat is belangrijk voor de ontwikkeling van een goede mond motoriek. Vanaf 8 maanden biedt je je baby dan ook steeds grovere voeding aan en zorg je ervoor dat hij voldoende te kauwen krijgt. Ook mag je nu een papmaaltijd door een broodmaaltijd vervangen.

Vanaf 8 maanden kan je baby uit de oorbeker of met een rietje leren drinken! Dit zorgt voor de ontwikkeling van nieuwe motorische vaardigheden dan het drinken uit een fles of tuitbeker vereist.

Vanaf 8 maanden kan je baby uit de oorbeker of met een rietje leren drinken! Dit zorgt voor de ontwikkeling van nieuwe motorische vaardigheden dan het drinken uit een fles of tuitbeker vereist.

Baby's eerste maaltijd!

Structuur: dun en glad genoeg om van de lepel af te lopen

Het is zover, je gaat je baby voor het eerst vast voedsel geven. Maar waarmee ga je beginnen? Maak je geen zorgen. Je kunt bij wijze van spreken je ogen dichtdoen en een willekeurige plek op deze bladzijde aanwijzen om de eerste twee ingrediënten voor de eerste week kiezen. En weet, die eerste 'maaltijd' past waarschijnlijk nog op één lepel.

Ideeën voor de eerste babyhapjes:

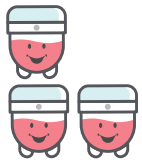
- pompoen
- appel
- avocado
- banaan
- zilvervliesrijst
- butternutpompoen
- peer
- wortel
- erwtjes
- zoete aardappel
- witte rijst
- jam

Week 1.

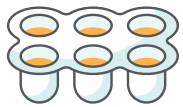
In week 1 geef je je baby één voeding per dag, naast de borst- of flesvoeding. Haal na twee dagen de porties voor dag 3 en 4 uit de vriezer en laat ze ontdooien in de koelkast. Haal op dag 4 de porties voor dag 5 en 6 uit de vriezer en laat ze ontdooien in de koelkast.

De juiste hoeveelheid voeding bereiden voor week 1.

Zorg dat je geen eten hoeft weg te gooien. Vul twee of drie bewaar-/serveerpotjes met dagaanduiding tot de helft met het ene voedsel en de diepvriesbakjes met de rest van het voedsel. Zet de bewaar- c.q. serveerpotjes in de tray in de koelkast en de siliconen tray met deksel in de vriezer, zodat je voor de hele week genoeg hebt.
Eten bewaren: Vers voedsel blijft ongeveer 2 à 3 dagen goed in de koelkast **[12]**. Bevroren voedsel blijft ongeveer 3 maanden goed. Verkleuring is niet erg zolang de aanbevolen bewaarperiode maar niet is verstreken. Als je de hapjes meteen invriest na het klaarmaken, voorkom je verkleuring.



Smaak 1:
koelkast



Smaak 2:
vriezer

Week 2.

In week 2 kun je een derde smaak aanbieden, maar houd je ook nu aan de vierdagenregel. Geef iets meer eten dan in week 1, bijvoorbeeld een halve portie per dag. Houd je baby in de gaten en let op de signalen dat hij niet meer hoeft.

Het vervolg.

Afhankelijk van hoe oud je baby is wanneer je begint met vast voedsel, kun je hem wat grotere hoeveelheden geven en overschakelen op 2 maaltijden per dag. Laat je kindje het zelf maar aangeven; dwing hem niet.

BELANGRIJK! bewaar geen restjes als die in aanraking zijn gekomen met gebruikte lepels of keukengerei. Bacteriën van de lepel kunnen de rest van het eten besmetten. Als je baby nog niet de volledige inhoud van een bewaarbeker opeet, haal je met een schone lepel eruit wat je nodig hebt en bewaar je de rest voor een andere keer.

WAARSCHUWING: vul de siliconen diepvriesbakjes tot ongeveer 2/3 van de bovenkant om vriesbrand en morsen te voorkomen. Zorg dat het deksel aan alle kanten goed dicht zit om vriesbrand te voorkomen.

Je baby voeden.

Deze tips kunnen wellicht helpen:

1 Bied de eerste maaltijd aan op een moment dat je baby niet te veel honger heeft. Geef je baby eerst borst- of flesvoeding, maar stop voordat hij genoeg heeft. Je kunt dan meteen de puree aanbieden of twee uur wachten.

2 Geef de eerste maaltijd vroeg op de dag (in de ochtend of vroeg in de middag) voor het geval je baby sterk reageert, met bijvoorbeeld gasvorming of krampjes.

3 De voeding moet op kamertemperatuur zijn of kort zijn opgewarmd tot circa 37 graden. Warm het niet op in de magnetron, omdat sommige delen dan heter kunnen zijn dan andere.

4 Je kunt de baby het eerste hapje geven terwijl hij bij jou op schoot zit. Dat is voor hem vertrouwde houding die hij ook gewend is tijdens het eten. Het kan ook handig zijn om hem eten te geven terwijl hij bij iemand anders op schoot of in een babystoeltje zit. Het voordeel is dan dat je hem kunt aankijken en goed kunt zien hoe hij kauwt en slikt. Houd er in het begin rekening mee dat er meer hapjes in het slabbetje dan in zijn maagje terecht kunnen komen.

5 Smeer eerst met de lepel een klein beetje eten op het mondje van je baby. Leg de lepel vervolgens op zijn onderlip en breng die voorzichtig in zijn mondje. Mogelijk duwt hij het eten nu met zijn tong weer naar buiten. Haal het eten dan met de lepel van zijn kin en probeer het opnieuw. Blijf dit rustig herhalen. Maak je geen zorgen als je baby het eten naar buiten blijft duwen. Forceer niets. Als het de eerste keer niet lukt, probeer je het een paar dagen later gewoon nog een keer.

Het einde van de maaltijd

Je baby geeft zelf aan wanneer hij genoeg heeft, door naar achteren te leunen, zijn hoofd weg te draaien, met de lepel te gaan spelen of zijn mond dicht te houden. Gooi eventueel overgebleven eten weg. Dwing je baby nooit om meer te eten als hij genoeg heeft. Gooi restjes die in contact zijn gekomen met de lepel of de mond van je baby weg.

Het begin is er, gefeliciteerd!

FASE 1. DRINKBEKER.

Recepten met één gepureerd ingrediënt

Gepureerde banaan.

VOOR ONGEVEER 90 ML

Banaan is een van de beste keuzes om met vast voedsel te beginnen voor baby's; ze smaken heerlijk en de kans op een allergie is klein.

10 seconden

1	**MIDDELGROTE BANAAN, IN STUKJES**
2 EL (30 ML)	**MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER**

1. Doe de ingrediënten in de lage beker.
2. Pureer tot de gewenste structuur.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Misschien heb je weleens ergens gelezen dat het beter is om je kind eerst te laten kennismaken met groente in plaats van fruit. Je kunt dat ook zeker opvolgen. Hoe jonger je kindje groente leert kennen en waarderen des te beter voor zijn latere leven. Besef wel dat baby's van nature de voorkeur aan zoet geven en de volgorde waarop je soorten voedsel aanbiedt, zal dat waarschijnlijk niet heel erg veranderen.

WEETJE

Banaan is een van de fruitsoorten met het meest aantal vezels. Ook bevat een banaan veel kalium, een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij het doorgeven van prikkels in het zenuwstelsel. Bovendien is hij goed voor vijf van de acht B-vitaminen, ook al belangrijk voor het zenuwstelsel.

FASE 1. DRINKBEKER.

Gepureerde avocado.

VOOR ONGEVEER 130 ML
Avocado's zijn een waar geschenk van de natuur, want ze smaken niet alleen heerlijk maar zitten ook bomvol vitaminen, mineralen en onverzadigde vetzuren.

15 seconden

1	AVOCADO, KLEIN
¼ TL	CITROENSAP (OPTIONEEL, GAAT VERKLEURING TEGEN)
3 EL (45) ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de ingrediënten in de oorbeker.
2. Pureer tot de gewenste structuur.

TIP
Is de avocado nog niet helemaal rijp? Doe hem in een papieren zak met een banaan. Daarmee versnel je het rijpingsproces.

FASE 1. MENGBOWL.

Gepureerde zoete aardappel.

VOOR ONGEVEER 300 ML
Met dit recept voor zoete aardappelpuree maak je gemakkelijk meerdere porties tegelijk, zodat je even vooruit kunt.

15 seconden

1	MIDDELGROTE ZOETE AARDAPPEL, GESCHILD EN GESTOOMD/ GEKOOKT
3 EL (45) ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de gestoomde en helemaal afgekoelde zoete aardappel en vloeistof in de mengbowl.
2. Pureer tot de gewenste structuur.

TIP
Bewaar ongekookte zoete aardappelen niet in de koelkast maar op een koele, droge en goed geventileerde plaats.

FASE 1. DRINKBEKER.

Gepureerde peer.

VOOR ONGEVEER 90 ML

Tijd om je kleine lekkerbekje te laten kennismaken met peer! Peren zijn er in vele soorten, zoals Anjou, Conference en Doyenne, en ze zijn een uitstekende bron van vezels en vitamine C. En omdat ze ook nog eens zoet zijn, zal je baby dit hapje ongetwijfeld heerlijk vinden!

12 minuten

1	MIDDELGROTE PEER, IN STUKJES (GESTOOMD)
2 EL (30) ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

LET OP: zorg dat gekookte of gestoomde ingrediënten altijd helemaal zijn afgekoeld voordat je ze gaat pureren in de dichte oorbeker!

1. Doe de gestoomde en helemaal afgekoelde peer en vloeistof in de oorbeker.
2. Sluit de oorbeker af met het messenblad en zet de combinatie in de motorbasis.
3. Pureer tot de gewenste structuur.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Als je niet zoveel tijd hebt, zijn peren uit blik een goed alternatief voor verse. Let wel op dat je een variant zonder suiker en andere toevoegingen kiest. Natuurlijk kan je dit hapje ook met appel in plaats van peer maken.

FASE 1. MENGBOWL.

Zilvervliesrijst.

VOOR ONGEVEER 350 ML

Graansoorten zijn uitermate geschikt voor baby's. Zilvervliesrijst is een goede keuze, omdat het volkoren is en een natuurlijke bron van vezels.

20 minuten

100 GR	ZILVERVLIESRIJST, ONGEKOOKT
350 ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Gedopte zilvervliesrijst is prima geschikt om je baby te laten kennismaken met vast voedsel. Je kunt het ook uitstekend combineren met gepureerde fruit- en groentesoorten (zie bijv. bladzijde 42 voor de gepureerde sperziebonen met rijst).

1. Doe de ongekookte zilvervliesrijst in de mengbowl en maal die in 45 seconden tot een fijn poeder.
2. Doe de rijst en de vloeistof in een pan en roer door elkaar.
3. Breng aan de kook en laat 15 minuten op laag vuur sudderen.
4. Controleer de structuur; voeg eventueel meer vloeistof toe om de puree dunner te maken.

FASE 1. MENGBOWL.

Combinatie-purees.

Je kunt de maaltijden van je baby nog voedzamer (en smaakvoller) maken door er een tweede ingrediënt aan toe te voegen. Je kunt eenvoudig alles combineren waarvan je weet dat je baby het zonder problemen verdraagt. Houd je bij het introduceren van nieuwe smaken aan de vierdagenregel.

Gepureerde peer en havermout.

VOOR ONGEVEER 240 ML

Havermout combineert uitstekend met allerlei fruit en groenten, waaronder met gezonde peer.

60 seconden

150 GR	PEER, GESTOOMD, GESCHILD EN ONTPIT, AFGEKOELD
50 GR	HAVERMOUT, GEKOOKT EN AFGEKOELD
30 ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de gestoomde en afgekoelde peer, de helft van de havermout en alle vloeistof in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en voeg dan de rest van de havermout toe.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot een gelijkmatige structuur.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Sommige kinderartsen adviseren om rond de zevende of achtste maand kleine hoeveelheden tofu, yoghurt of cottage cheese te gaan aanbieden. Check met de kinderarts of dat voedsel geschikt is voor jouw kleintje. Houd je zoals bij alle nieuwe voedingsmiddelen aan de vierdagenregel.

Gepureerde sperziebonen met rijst.

VOOR ONGEVEER 190 ML
Baby's zijn dol op deze klassieke combinatie van sperziebonen en zilvervliesrijst!

60 seconden

85 MG	SPERZIEBONEN, GESTOOMD OF GEKOOKT
200 ML	ZILVERVLIES RIJST, GEKOOKT
60 ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de afgekoelde ingrediënten in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot de gewenste structuur (glad, fijn of grover).

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE
Naarmate je baby groeit, kun je eten met wat meer structuur gaan aanbieden. Met wat minder vloeistof en gebruik van de pulseermethode (zie bladzijde XX) bereik je eenvoudig de gewenste structuur. En als de nieuwe textuur niet op prijs wordt gesteld, kun je die eenvoudig even opnieuw pureren met wat extra vloeistof zodat de textuur weer wat bekender aanvoelt.

Gepureerde aardbei met banaan.

VOOR ONGEVEER 120 ML
Wat een lekkernij! En aardbeien en bananen passen net zo goed bij elkaar als wortels en erwtjes. Alleen anders!

20 seconden

1	MIDDELGROTE BANAAN, IN STUKJES
2	AARDBEIEN, GEHALVEERD

1. Doe de ingrediënten in de mengbowl.
2. Pureer tot de gewenste structuur.

WEETJE
Al in 2016 hebben onderzoekers uit Japan aangetoond dat hoe rijper een banaan is (hoe donkerder de vlekken op z'n schil), des te positiever de effecten op het lichaam en het immuunsysteem zijn!

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE
Overrijpe bananen kun je schillen, in stukjes snijden en in de vriezer bewaren. Ze zijn heerlijk in een smoothie voor volwassenen en kunnen ook heel goed worden gebruikt voor het maken van babyvoeding.

FASE 1. DRINKBEKER.

Gepureerde avocado met erwten.

VOOR ONGEVEER 150 ML

Je baby zal snel een liefhebber zijn van deze puree van avocado met erwten. Avocado's zijn een geweldige bron van vezels, vitamine E, kalium en goede vetten. Bovendien bevatten de gekookte erwten in deze puree maar liefst 4 gram plantaardige eiwitten!

20 seconden

¼	AVOCADO, GESCHILD EN ONTPIT
80 GR	DOPERWTEN, GESTOOMD EN AFGEKOELD
120 ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de afgekoelde ingrediënten in de oorbeker.
2. Draai het messenblad erop en zet de combinatie in de motorbasis.
3. Pureer tot de gewenste structuur.

Zorg dat gekookte of gestoomde ingrediënten altijd helemaal zijn afgekoeld voordat je ze gaat pureren in een dichte beker!

TIP

Was fruit en groenten, ook groenten met schil, altijd goed onder de kraan. Droog avocado's goed af voordat je ze gaat snijden.

FASE 1. MENGBOWL.

Gepureerde zoete aardappel met wortel.

VOOR ONGEVEER 250 ML

Dit is zonder twijfel een van de populairste groentepurees onder baby's. De wortels en zoete aardappelen bevatten veel vitamine A voor een gezonde huid en goede ogen.

60 seconden

90 GR	MIDDELGROTE ZOETE AARDAPPEL, GESCHILD EN GESTOOMD/ GEKOOKT
85 GR	WORTELS, GESCHILD EN GESTOOMD/ GEKOOKT
120 ML	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de afgekoelde ingrediënten in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden voor een gladde structuur.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Het is belangrijk dat baby's verschillende soorten, geuren en kleuren voedsel eten. Oranje, groene en rode voedingsmiddelen bevatten verschillende gezonde voedingsstoffen die goed zijn voor een lichaam en geest in de groei.

Fase 2.

Smaakvolle texturen 9-12 maanden

Eenvoudig dikkere purees maken voor de volgende voedingsfase van je baby.

OPMERKING: Voor een wat dikkere puree gebruik je niet meer dan 1 eetlepel vloeistof. Voor een wat dunnere puree begin je met 1 eetlepel en voeg je meer toe tot het eten de gewenste structuur heeft.

In fase 2 begin je met het aanbieden van wat steviger voedsel.

Je kunt klein beginnen door een beetje gekookte rijst, havermout of stukjes pasta aan purees toe te voegen. Naarmate je baby aan grovere structuren went kun je creatiever met combinaties worden, om zo de smaak van je baby verder te ontwikkelen én de ontwikkeling van zijn kauwspieren te stimuleren!

Nu kun je ook beginnen met hartige ingrediënten zoals kip, rode vleessoorten en geraspte kaas. En als je van tevoren grotere hoeveelheden groente- en aardappelpurees hebt gemaakt (zie bladzijde 17) en ingevroren dan hoef je alleen een portie te ontdooien en verwarmen en je hebt een hele maaltijd, zonder opnieuw te hoeven koken.

Dit is ook de fase om hapklaar eten aan te bieden, zoals graanproducten, stukjes fruit en gekookte groenten, gewoon in zijn handje. Denk aan een paar gekookte sperziebonen, een stronkje broccoli of bloemkool. Hij zal er ongetwijfeld mee knoeien (en plezier mee hebben), maar het is leerzaam en gezond. Geef wel alleen gekookte groente, van rauwe groente kunnen harde stukjes afbreken waarin hij zich kan verslikken.

WEETJE: elke baby ontwikkelt zich anders. Daarom is het van belang om van tevoren een kinderarts of het consultatiebureau te raadplegen, zodat je goed kunt beslissen welke voedseltypen geschikt zijn voor jouw baby. Als je je op enig moment zorgen maakt over het eetgedrag van je baby, neem dan contact met een van hen op.

FASE 2. DRINKBEKER.

Jam van bessen met chiazaad.

met geroosterd brood of voor door de yoghurt

VOOR ONGEVEER 90 ML
Met jam van chiazaad kun je je baby laten genieten van heerlijke bessen en omega-3-vetzuren zonder toegevoegde suikers. Jammie!

30 seconden

40 GR	BLAUWE BESSEN
2	AARDBEIEN, KLEIN, GEHALVEERD
1 EL	CHIAZAAD

1. Doe de bessen, aardbeien en het chiazaad in de beker met de twee oren.
2. Sluit de beker af met het messenblad. Check dat ze goed aaneengesloten zijn.
2. Zet de beker met het messenblad naar beneden in de motorbasis.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE
Dit is een goede tijd om je baby te stimuleren zelf te eten. In het algemeen wordt geadviseerd om hiermee te beginnen wanneer je baby goed rechtop kan zitten en zijn handen en andere dingen goed naar de mond kan brengen. Geef je baby bij het eten een eigen lepel en leg gemakkelijk te pakken stukjes eten neer om zelfstandig eten te stimuleren.

FASE 2. MENGBOWL.

Kippensoep met rijst en wortel.

VOOR ONGEVEER 240 ML
Pureer een kleine hoeveelheid van deze veelzijdige maaltijdsoep voor je baby en serveer de rest ongepureerd aan de overige gezinsleden!

60 seconden

35 GR	WORTELS, GESTOOMD OF GEKOOKT * als je nog gepureerde zoete aardappel met wortel over hebt, kun je dat toevoegen
35 GR	KIP, GEKOOKT EN IN STUKJES
50 GR	BRUINE RIJST, GEKOOKT
120 ML	GROENTEBOUILLON, ONGEZOUTEN

1. Doe eerst de bouillon en vervolgens de afgekoelde wortels, kip en rijst in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot de gewenste structuur (glad, fijn, grover).

TIP
Je kunt een vleesthermometer gebruiken om te controleren of de kerntemperatuur van de kip minimaal 75 °C is zodat eventuele bacteriën zijn gedood.

Butternut-linzensoep.

VOOR ONGEVEER 270 ML
Peulvruchten zoals linzen zitten boordevol gezonde voedingsstoffen zoals plantaardige eiwitten, vezels, vitaminen, mineralen en fytochemicaliën. De combinatie met de butternutpompoen maakt deze maaltijd dan ook supervoedzaam!

60 seconden

70 GR	BUTTERNUTPOMPOEN, IN BLOKJES EN GEKOOKT/GESTOOMD
100 GR	LINZEN, GEKOOKT EN AFGEKOELD
120 ML	GROENTEBOUILLON, ONGEZOUTEN

1. Doe eerst de bouillon en vervolgens de afgekoelde pompoen en linzen in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot de gewenste structuur (glad, fijn of grover).

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE
In deze fase zijn dikkere purees beter voor je baby. Maar als hij nog moeite heeft met het doorslikken ervan, of het eten naar buiten blijft duwen, maak je ze gewoon weer wat dunner en probeer je het een week later opnieuw.

Spinazie-aardappelsoep.

VOOR ONGEVEER 440 ML

Spinazie is een echte superfood! In deze voedzame soep combineer je spinazie met gewone aardappel.

60 seconden

15 GR	SPINAZIE, GEKOOKT
180 GR	AARDAPPEL, GESCHILD EN GESTOOMD/ GEKOOKT
350 ML	GROENTEBOUILLON, ONGEZOUTEN

1. Doe eerst de bouillon en vervolgens de afgekoelde aardappel en spinazie in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot de gewenste structuur (glad, fijn of grover).

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

In deze eerste fasen kook je de verse groenten zonder zout of kruiden. Zelfgemaakte maaltijden worden ten zeerste aanbevolen omdat voorverpakt eten vaak veel zout en andere toevoegingen bevat.

FASE 2. MENGBOWL.

Kindvriendelijke hummus.

met geroosterd brood

VOOR ONGEVEER 240 ML

Veel volwassenen zijn dol op hummus, dus waarom zou je je baby niet laten genieten van een eenvoudige variant? Onze versie bevat vezelrijke bonen en gezonde vetten en smaakt héérlijk!

60 seconden

1	BLIK VAN 400 GRAM ZWARTE BONEN, ZONDER ZOUT, AFGESPOELD EN UITGELEKT
2 EL (30) ML	OLIJFOLIE
1 EL (15) ML	CITROENSAP

1. Doe de bonen, olijfolie en het citroensap in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot de gewenste structuur.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

In plaats van je baby te voeren met een lepel, kun je het ook aan hem zelf overlaten. Zelf eten is goed voor het zelfvertrouwen van je baby en zorgt ervoor dat hij minder kieskeurig wordt wat eten betreft. Maak je geen zorgen als het meeste eten niet in zijn mond terechtkomt. Rome is ook niet in een dag gebouwd...

Fase 3.

Mini-maaltijden voor 12 maanden en ouder

Hieperdepiep hoera! Vanaf 1 jaar word je kindje steeds actiever en heeft hij veel energie nodig. Geef hem 3 maaltijden per dag en 2 tot maximaal 4 tussendoortjes. In principe kan je dreumes nu alles eten, maar zoveel mogelijk vers en gezond blijft altijd belangrijk voor energie en vitaliteit. Blijf je kindje stimuleren om nieuwe smaken en texturen te ontdekken en maak van elke maaltijd samen een feestje!

Wat is er al veel gebeurd in een jaar!

Op dit punt van de ontwikkeling beginnen de eetgewoonten van je kindje al te lijken op die van een volwassene. Hij eet waarschijnlijk zelf met zijn vingers of bestek en laat steeds beter merken wat hij wel en niet lekker vindt.

Ook in deze fase is het belangrijk om je kindje verschillende smaken voor te schotelen, omdat je daarmee de basis legt voor toekomstige eetgewoonten. Laat je dreumes experimenteren en bied hem steeds eten uit verschillende voedingsgroepen aan. Ook als hij het niet opeet, raakt hij toch vertrouwd met het eten dat je klaarmaakt en is de kans groter dat hij het in de toekomst met smaak op eet.

Elke baby ontwikkelt zich anders. Daarom is het van belang om van tevoren een kinderarts te raadplegen, zodat je goed kunt beslissen welke voedseltypen geschikt zijn voor jouw baby. Als je je op enig moment zorgen maakt over het eetgedrag van je baby, neem je contact op met de kinderarts.

Perzik-yoghurt smoothie.

VOOR ONGEVEER 300 ML

Smoothies zijn een perfecte manier om voedingsstoffen uit groente en fruit binnen te krijgen. Jong geleerd is oud gedaan dus laten we het gezonde voorbeeld geven!

60 seconden

½ CUP	GEWONE YOGHURT
½ CUP	PERZIK, GESCHILD, ONTPIT EN IN STUKJES
½	BANAAN, IN STUKJES
2 TBSP	MOEDERMELK, FLESVOEDING OF WATER

1. Doe de yoghurt, perzik, banaan en vloeistof in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden tot alles goed is gemengd en roer het door.
3. Pureer nog eens 30 seconden tot de gewenste structuur.

OPMERKING: voor een wat dunnere puree voeg je 1 eetlepel vloeistof per keer toe tot het eten de gewenste structuur heeft.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Als je een smoothie maakt in de NutriBullet® Baby kun je alle soorten fruit combineren, dus doe er gerust een restje van iets anders bij! Een beetje bevroren fruit mag trouwens ook.

TIP

Als je dreumes nog geen zuivel verdraagt, kun je de gewone yoghurt vervangen door een alternatief zonder zuivel.

Bloemkool, macaroni en kaas.

VOOR 425 GRAM

De kans is groot dat macaroni met kaas een van de lievelingsmaaltijden van je kind wordt, dus je kunt er net zo goed op tijd mee beginnen. Door bloemkool toe te voegen, maak je er een gezonde, voedzame maaltijd van.

20 minuten

BLOEMKOOLPUREE:

80 GR	BLOEMKOOL, IN ROOSJES, GEKOOKT OF GESTOOMD
2 EL (30 ML)	MELK

OVERIGE INGREDIËNTEN:

30 GR	GERASPTE KAAS
65 GR	RICOTTA
2 EL (28 GR)	ZACHTE BOTER
3 EL (45 GR)	MELK
150 GR	MACARONI, VOLKOREN, GEKOOKT Pasta met andere vormen is ook leuk!
10 GR	SPINAZIE, FIJNGESNEDEN (OPTIONEEL)

TIP

Maak wat extra bloemkoolpuree; het is een heerlijk alternatief voor aardappelpuree.

1. Doe de afgekoelde bloemkoolpuree in de mengbowl. Pureer tot een glad mengsel.
2. Doe alles behalve de macaroni in de mengbowl en pureer tot een glad mengsel.
3. Doe het mengsel in een pannetje en verwarm het op middelhoog vuur. Blijf roeren totdat de kaas helemaal is gesmolten en alles door en door is verwarmd.
4. Doe de macaroni erbij en roer goed door. Voeg indien gewenst nog de spinazie toe.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Kruisbloemige groenten zoals bloemkool hebben een ontstekingsremmende werking. Ook andere kruisbloemige groenten zoals broccoli, spruitjes en boerenkool zijn geschikt voor je dreumes.

FASE 3. MENGBOWL.

Vegetarische omelet.

3 PORTIES

Een pure klassieker: omelet. Dankzij de toegevoegde groenten bevat dit eiergerecht net iets meer voedingsstoffen. Heerlijk voor elk moment van de dag, als ontbijt, lunch of avondeten!

10 minuten

1/4	MIDDELGROTE WORTEL, GEKOOKT OF GESTOOMD
1/4	MIDDELGROTE COURGETTE, GEKOOKT OF GESTOOMD
4	CHERRYTOMATEN
3	GROTE EIEREN
25 GR	GERASPTE KAAS
2 TL	EXTRA VIERGE OLIJFOLIE

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Eieren worden beschouwd als de perfecte proteïnebron, omdat ze alle essentiële en niet-essentiële aminozuren bevatten die een lichaam nodig heeft.

TIP

Je kunt elke groente gebruiken die je voorhanden hebt. Zo kun je de courgette bijvoorbeeld ook vervangen door broccoli.

1. Doe de groenten en eieren in de mengbowl en pureer dit tot een glad mengsel.
2. Verhit de olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur.
3. Giet het eimengsel in de pan en strooi de geraspte kaas eroverheen. Houd de pan een beetje schuin en laat het eimengsel door de pan glijden, zodat het zich goed verdeelt.
4. Wanneer de bovenkant van het ei helemaal is gestold, vouw je de omelet dicht met een spatel.
5. Serveer direct. Eventuele restjes kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag.

Banaanpannenkoekjes.

VOOR 2 MIDDELGROTE OF 3 KLEINE PANNENKOEKEN

Met een stapeltje van deze supersimpele pannenkoekjes wordt ieder ontbijt een feestje! Maak ze voor het hele gezin door de hoeveelheden in dit recept gewoon met 3 of 4 te vermenigvuldigen. Groot feest gegarandeerd!

13 minuten

1	KLEINE BANAAN, IN STUKJES
1	GROOT EI
18 GR	HAVERVLOKKEN
1/8 TL	KANEEL
1 EL (14 GR)	BOTER

TIP

Pannenkoeken die overblijven kun je in een luchtdichte bewaarzak in de vriezer doen. Je kunt ze eenvoudig ontdooien en opnieuw opwarmen voor als iemand zin heeft in een gemakkelijk ontbijtje of heerlijk tussendoortje.

1. Doe alles behalve de boter in de lage beker en pureer het tot een glad beslag.
2. Verwarm de boter in een pan op middelhoog vuur.
3. Giet het beslag in de pan en draai de pannenkoek om wanneer de bovenkant begint te borrelen en de onderkant bruin wordt.
4. Bak de andere kant mooi goudbruin.
5. Serveer direct.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Een van de beste manieren om je kindje te laten uitgroeien tot een gezonde eter is door zelf het goede voorbeeld te geven. Eet met het hele gezin, zet televisie en telefoons uit en laat je kinderen zien dat ook jij geniet van gezond eten.

Recepten voor mama.

Na zo'n 40 weken zwangerschap begint je werk pas echt! De volgende recepten zijn dan ook speciaal voor mama's. Ze bevatten heerlijke voedzame ingrediënten die je voldoende energie geven om je nieuwste aanwinst liefdevol te verzorgen.

Voedzame smoothie.

VOOR 700 ML
Chocolade en pindakaas. Smaakvol en voedzaam.
Deze is voor jou, liefste mama.

60 seconden

1/2	**MIDDELGROTE AVOCADO**
1	**BANAAN, IN STUKJES**
235 ML	**AMANDELMELK**
2 EL (15 GR)	**ONGEZOET CACAOPOEDER**
2 EL (30 GR)	**PINDAKAAS**
1 TL	**AHORN- OF AGAVESIROOP (OPTIONEEL)**
100 GR	**IJSKLONTJES/-SCHAAFSEL**

1. Doe alles behalve het ijs in de mengbowl.
2. Pureer 45 seconden.
3. Voeg het ijs toe en pureer nog eens 15 seconden tot de gewenste structuur.

OPMERKING: Voeg meer vloeistof of ijs toe als je de smoothie dunner wilt maken.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE
Wanneer je borstvoeding geeft, is je lichaam keihard aan het werk. Je hebt elke dag ongeveer 500 calorieën extra nodig om je baby de noodzakelijke voedingsstoffen te geven.

Energiebommetjes voor moedermelk.

VOOR 450 GRAM / 16 PORTIES VAN 30 GRAM

Deze snacks bevatten galactogogen! Jawel, dit zijn voedingsstoffen zoals haver, noten en zaden waarvan wordt gezegd dat ze de productie van moedermelk stimuleren. Deze energiebommetjes zijn absoluut goed voor multitaskende moeders!

Voorbereiden: 5 minuten, afkoelen: 1 uur

70 GR	**HAVERVLOKKEN**
60 GR	**GEBROKEN LIJNZAAD**
240 GR	**PINDAKAAS (OF EEN ANDERE NOTENBOTER)**
60 ML	**AHORN- OF AGAVESIROOP**
1 TL	**VANILLE-EXTRACT**
80 GR	**PURE CHOCOLADE, IN KLEINE STUKJES**

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Snacks als deze, met eiwitten en vezels, kunnen helpen bij het in stand houden van je bloedsuikerspiegel.

1. Gebruik de pulseertechniek om de havervlokken en het lijnzaad gedurende 30 seconden tot een fijn mengsel te malen.
2. Doe alles behalve de chocolade in een kom.
3. Meng de ingrediënten goed door elkaar.
4. Doe dan de stukjes chocolade erbij en meng nogmaals.
5. Maak balletjes van ongeveer 2 tot 3 centimeter.
6. Leg ze op een schaal en laat ze een uur afkoelen in de koelkast.
7. Bewaar ze daarna in een luchtdichte doos. Of ga er meteen heerlijk van genieten!

Aardbei en komkommer voor hydratatie.

VOOR ONGEVEER 300 ML

Het is voor iedereen goed om voldoende vocht binnen te krijgen, maar wanneer je borstvoeding geeft is dat extra belangrijk! Deze verfrissende drank is een lekker alternatief voor kraanwater.

45 seconden

3	**AARDBEIEN**
60 GR	**KOMKOMMER, IN STUKJES**
4	**MUNTBLAADJES**
120 ML	**KOKOSWATER**
100 GR	**IJSKLONTJES OF IJSSCHAAFSEL**

1. Doe alles behalve het ijs in de mengbowl.
2. Pureer 30 seconden.
3. Voeg het ijs toe en pureer nog eens 15 seconden.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Kraanwater is de beste manier om te zorgen dat je voldoende vocht binnenkrijgt, maar alleen water gaat op een gegeven moment wel een beetje vervelen. Smoothies, water met fruit en bruiswater met een weinig 100% vruchtensap zijn allemaal lekkere alternatieven die je afwisseling bieden.

Notities.

Referenties.

[1] https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/

[2] https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx

[3] https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4

[4] https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five

[5] https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy

[6] www.llli.org/faq/firstfoods.html

[7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4

[8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy

[9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx

[10] https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics

[11] https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be

[12] https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx

Meet the...
NutriBullet Juicers

Fresh, homemade juice doesn't have to be a luxury anymore! With the NutriBullet Juicer™ and NutriBullet Juicer Pro™ you now have access to delicious, super nutritious vegetable and fruit juices 24/7.

Whether you're looking to increase your intake of plant-based vitamins and minerals, cut back on processed sugar and preservatives in store-bought juices, or simply want to enjoy a refreshing treat, the NutriBullet Juicers are a great addition to any healthy, busy lifestyle.

Start right away! **Visit www.nutriliving.shop** for purchasing and download the recipe guide which outlines everything you need to master the art of juicing. In addition to user instructions, best practices, and juice recipes, this booklet includes ideas for tasty treats made with leftover fruit and veggie pulp, ensuring no valuable plant-based nutrients go to waste.

So come take a look, grab your favorite produce, and jump right in. The future is looking mighty juicy!

www.nutriliving.shop

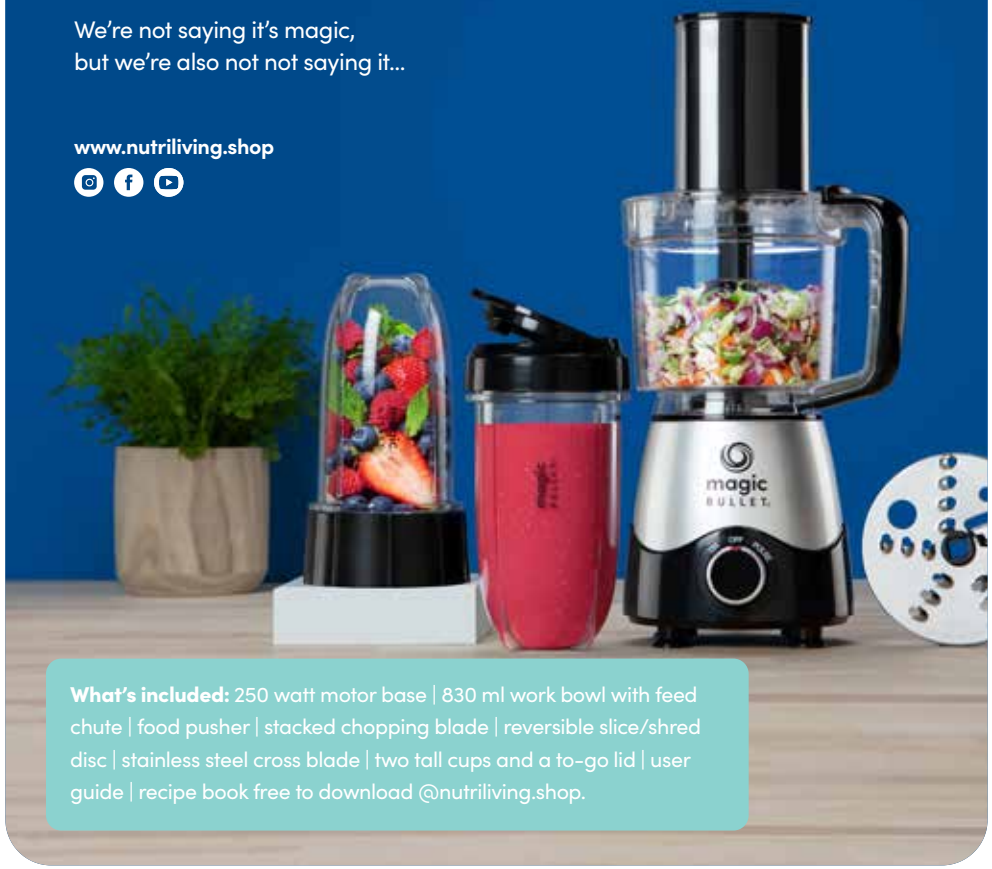
Meet the Magic Bullet Kitchen Express™

Who knew one machine could do so much in so little time? Get a handle on meal prep, whip up a fresh snack, or blend up a quick smoothie — however you spin it, you're in for a treat.

All-in-one and done, the Magic Bullet Kitchen Express™ packs serious culinary process in one little package. Switch between single-serve cups for smoothies, shakes, and cocktails and a work bowl for mixing dips, shredding slaws, slicing veggies, making meals, and more. It's simpler than a traditional food processor, smaller than a blender, and way more fun than both. Plus, it's easy to clean.

We're not saying it's magic,
but we're also not not saying it...

www.nutriliving.shop



What's included: 250 watt motor base | 830 ml work bowl with feed chute | food pusher | stacked chopping blade | reversible slice/shred disc | stainless steel cross blade | two tall cups and a to-go lid | user guide | recipe book free to download @nutriliving.shop.

nutribullet®

BABY

NutriBullet, LLC | Alle rechten voorbehouden. NUTRIBULLET® en het NutriBullet-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van CapBran Holdings, LLC in de Verenigde Staten en in de rest van de wereld.

De afbeeldingen kunnen afwijken van het daadwerkelijke product. Als gevolg van onze doorlopende inspanningen om onze producten te verbeteren, kunnen de specificaties in dit document op elk moment en zonder kennisgeving worden gewijzigd.

191101_NBY14100

Geïmporteerd en gedistribueerd door NutriBullet Retail, 1251 NA-11 Nederland | info@nutribulletretail.com

NutriBullet.nl en NutriBullet.BE