baby bullet®

gebruiksaanwijzing en kookboek

Maak natuurlijke babyvoeding voor een hele week in nog geen 5 minuten tijd!

baby bullet®

gebruiksaanwijzing en kookboek

Maak natuurlijke babyvoeding voor een hele week in nog geen 5 minuten tijd!

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN
BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

VOOR UW VEILIGHEID DIENT U DEZE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR TE LEZEN VOORDAT U DE BABY BULLET IN GEBUIK NEEMT.

Bij het gebruik van elektrische apparaten dienen altijd onder andere de volgende voorzorgsmaatregelen te worden getroffen.

- Gebruik het apparaat alleen waarvoor het is bedoeld.
- Voorkom het risico op elektrische schokken. Dompel het snoer, de stekker of het voetstuk nooit onder in water of andere vloeistoffen.
- Als de stekker niet gemakkelijk in het stopcontact kan worden gestoken, draai hem dan om. Als de stekker dan nog niet past, neem dan contact op met een erkende elektricien. Pas de stekker of het stopcontact niet aan.
- Gebruik alleen de accessoires die zijn aanbevolen of worden verkocht door de fabrikant, anders kunt u brand, elektrische schokken of letsel veroorzaken.
- Het gebruik van hulpstukken zoals weckflessen, die niet worden aanbevolen door de fabrikant, kan letsel veroorzaken.
- Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt, voor het toevoegen of verwijderen van onderdelen en voordat u het apparaat reinigt of uit elkaar haalt.
- Trek nooit aan het netsnoer en draai het snoer niet.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van het aanrecht of tafel hangt.
- Laat het netsnoer nooit in contact komen met hete oppervlakken, zoals het fornuis.
- Controleer regelmatig of het snoer of de stekker niet zijn beschadigd. Gebruik het apparaat nooit wanneer het snoer of de stekker zijn beschadigd, wanneer het apparaat slecht functioneert of wanneer het is gevallen of op enige wijze is beschadigd. Indien het is beschadigd, neem dan contact op met de klantenservice voor een vervangend apparaat.
- Houd handen en keukengerei uit de buurt van het mes wanneer u voedsel mengt of hakt, om het risico van ernstig letsel of schade aan het apparaat te beperken. U kunt een spatel gebruiken om het voedsel in de baby bullet te roeren, maar doe dit alleen wanneer het apparaat niet draait.
- Vermijd contact met bewegende onderdelen.

- **LAAT DE MOTOR NOOIT MEER DAN ÉÉN MINUUT ACHTER ELKAAR DRAAIEN; DIT KAN NAMELIJK PERMANENTE SCHADE TOEBRENGEN AAN HET APPARAAT. ALS DE MOTOR STOPT MET WERKEN, TREK DAN DE STEKKER UIT HET VOETSTUK EN LAAT HET APPARAAT ENKELE UREN AFKOELEN VOORDAT U HET WEER PROBEERT TE GEBRUIKEN. UW BABY BULLET IS VOORZIEN VAN EEN INTERNE THERMISCHE ONDERBREKER DIE ERVOOR ZORGT DAT HET APPARAAT AUTOMATISCH WORDT UITGESCHAKELD INDIEN HET OVERVERHIT RAAKT. HET VOETSTUK ZAL ZICH HERSTELLEN WANNEER DE THERMISCHE ONDERBREKER AFKOELT.**

- Gebruik uw Baby Bullet altijd op een schoon, vlak, hard en droog oppervlak.
- Meng geen hete vloeistoffen in de kleine beker of in containers met een gesloten bovenkant.
- Meng nooit koolzuurhoudende dranken. De gassen die vrijkomen kunnen de druk doen toenemen waardoor de container zou kunnen klappen, wat letsel kan veroorzaken.
- Zorg ervoor dat het mesblad goed stevig op de kleine beker of de grote beker wordt gedraaid voordat u het op het voetstuk plaatst.
- Laat de Baby Bullet nooit onbeheerd achter wanneer het in gebruik is.
- Laat kinderen nooit alleen in de buurt van het apparaat.
- Om het risico van letsel te beperken, dient u ervoor te zorgen dat het mesblad volledig en stevig op de kleine beker of de grote beker wordt gedraaid voordat u het apparaat gebruikt.
- Gebruik de Baby Bullet niet buitenshuis.
- De mesbladen zijn scherp. Wees voorzichtig.
- Controleer voor elk gebruik of de pakking volledig is aangebracht in de behuizing van het mesblad.
- Probeer nooit het aaneengekoppelde mechanisme te blokkeren.

VEILIGHEIDSVOORZORGSMAATREGELEN VOOR DE GROTE BEKER

- Gebruik de grote beker alleen wanneer het deksel goed is aangedraaid.
- Meng nooit koolzuurhoudende dranken. De gassen die vrijkomen kunnen de druk doen toenemen waardoor de container zou kunnen klappen, wat letsel kan veroorzaken.
- Verwijder het middelste deel van de tweedelige deksel wanneer u warme vloeistoffen mengt.
- Zorg er altijd voor dat de tweedelige deksel stevig is aangebracht voordat u het apparaat gebruikt.
- Plaats nooit met de hand voedsel in de grote beker terwijl de Baby Bullet draait, maar haal de grote beker van het voetstuk om ingrediënten toe te voegen.

VEILIGHEIDSVOORZORGSMAATREGELEN VOOR HET REINIGEN

- **PLAATS HET VOETSTUK, HET MESBLAD VOOR MENGEN OF HET MESBLAD VOOR MALEN NIET IN DE VAATWASSER. ALLEEN DE KLEINE BEKER, DE GROTE BEKER EN DE DEKSELS KUNNEN IN DE VAATWASSER WORDEN GEREINIGD. PLAATS ZE OP HET BOVENSTE REK EN WAS ZE MET EEN NORMALE CYCLUS (NIET STERELISEREN).**
- **BIJ HET AFWASSEN VAN DE MESBLADEN HOEFT DE RING VAN DE PAKKING NIET TE WORDEN VERWIJDERD. U KUNT DE MESBLADEN SIMPELWEG AFWASSEN IN WARM WATER MET AFWASMIDDEL.**
- **DE BEKERS EN DE MESBLADEN VAN DE BABY BULLET MOGEN NIET WORDEN GESTERELISEERD IN KOKEND WATER; HET KUNSTSTOF ZAL HIERDOOR NAMELIJK KROMTREKKEN.**

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN VOOR DE MAGNETRON

- HET IN DE MAGNETRON BEREIDEN OF OPWARMEN VAN BABYVOEDING WORDT AFGERADEN!
- De Baby Bullet is geheel BPA-vrij!
- Als voeding in de magnetron wordt bereid of opgewarmd kan deze ongelijkmatig worden verwarmd, waarbij bepaalde delen zeer warm kunnen worden; deze delen kunnen brandwonden veroorzaken in de mond van de baby. Controleer de temperatuur van het voedsel altijd voor het gehele gerecht en roer opgewarmd eten altijd goed door voordat u het opdient.
- Verwarm voeding nooit meer dan 2 minuten achter elkaar: 2 minuten verwarmen. Laat het voedsel 2 minuten staan, en verwarm het dan indien nodig nog 2 minuten.
- Meng geen hete vloeistoffen in de kleine beker of in containers met een gesloten bovenkant.
- Plaats de Baby Bullet nooit in de magnetron als het mesblad of het deksel zijn aangebracht.
- Let er bij het bereiden of opwarmen in de magnetron op dat er stoom kan vrijkomen en draag ovenwanten als u warme bekers of containers uit de magnetron haalt.
- Volg de voorzorgsmaatregelen, verwarmtijden en adviezen op die worden vermeld in de gebruiksaanwijzing van de magnetron.
- Plaats het voedsel niet te lang in de magnetron.
- Sommige producten, zoals hele eieren, kunnen ontploffen in de magnetron en dienen niet te worden verwarmd met de Baby Bullet bekers.
- Verwarm water of andere vloeistoffen niet te lang in de magnetron.
- Water dat te lang wordt verwarmd – Vloeistoffen als water of soep kunnen boven het kookpunt worden verwarmd, zonder dat het lijkt alsof ze koken. Als de vloeistoffen uit de magnetron worden gehaald, zijn er soms geen luchtbelletjes te zien en ziet het er niet uit alsof het water zeer heet is. Zeer hete vloeistoffen kunnen plotseling overkoken wanneer er een lepel of ander keukengerei (zoals het mesblad van de Baby Bullet) in de vloeistof wordt gestoken. Voorkom persoonlijk letsel door:
  - vloeistof niet te lang te verwarmen.
  - vloeistof voor het verwarmen en halverwege het verwarmen door te roeren om te voorkomen dat het ineens overkookt.
  - de container met de vloeistof na het verwarmen even in de magnetron te laten staan voordat u het uit het apparaat haalt.
  - uiterst voorzichtig te zijn wanneer u een lepel of ander kookgerei in de vloeistof steekt. - warme voeding en/of stoom kunnen brandwonden veroorzaken. Wees voorzichtig bij het openen van de bekers van de Baby Bullet wanneer deze warm voedsel of vloeistof bevatten.
  - om letsel te voorkomen dient u altijd ovenwanten te dragen en stoom weg van uw handen en gezicht te richten.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES UITSLUITEND VOOR HUISHOUDELIJK GEBRUIK

Inhoudsopgave

Inleiding 9

Waarom zelfgemaakt? 11

Vier systeemcomponenten 16

Voorbereiding 16

Bereiding 19

Opslag 20

Serveren 23

Gebruik 24

Technieken 29

Reiniging 30

Het beste resultaat verkrijgen met de Baby Bullet 32

Voorbereiden op de grote dag 35

Wat heb ik allemaal nodig? 36

Allergiewaarschuwing 38

Voeding die niet veilig is tijdens het eerste jaar 38

Voorbereiding voor de grote dag! 40

Voedseltabel 4 – 6 maanden 41

De juiste hoeveelheden bereiden 42

Klaar voor de grote dag! 45

De baby voeden 46

Fase 1 Perfecte puree 4 – 6 maanden 48

4 - 6 maanden Voedseltabel ..... 48 - 49

4 - 6 maanden Voedingsschema 50

Inhoudsopgave

Bananenpuree 52
Puree van zoete aardappelen 53
Courgettepuree 54
Perenmoes 55
Erwtenpuree 57
Pompoenpuree 58
Appelmoes 59
Avocadopuree 60
Gemalen bruine rijst 61
7 maanden! 62
7 maanden Voedseltabel 63
7 maanden Voedingsschema 64
Voedingsalternatieven 64
Fase 1 Perfecte combinaties 65
Gecombineerde puree 66
Recepten met havermout 67
8 maanden! 68
8 maanden Voedseltabel 69
Meerdere porties bereiden met de Baby Bullet 70
8 maanden Voedingsschema 71
Fase 1 Perfecte dikkere puree 72
Dikke puree van knolraap 73
Abrikoos met havermout 74

Inhoudsopgave

9 maanden! Fase 2 Schattige stukjes 75
9 maanden Voedingsschema 75
Nieuwe voeding om te introduceren 76
Gezinsmaaltijden voor de baby 77
Kip, bruine rijst en pompoen 78
Kalkoen, rijst en wortel 79
10 – 12 maanden! 80
10 - 12 maanden Voedingsschema 81
Pannenkoekjes 83
Minestrone 85
Een jaar en ouder 87
Voeding die u uw kindje kunt geven 88
Voeding die u uw kindje niet kunt geven 89
‘Gepureerde goedheid’ 90
Recepten voor 12 - 18 maanden 91
Stiekeme roereieren 93
Aardbei-peer peuterlollies 95
Macaroni met kaas 97
Voedseldagboek ..... 100 - 115

Het Baby Bullet systeem

We zijn er trots op een nieuw lid van de Magic Bullet familie aan u voor te stellen - de Baby Bullet! De Baby Bullet is net zo krachtig en handig als de originele Magic Bullet en biedt daarnaast vele extra's! Het Baby Bullet systeem is speciaal **ontworpen om in enkele seconden tijd gezonde en voedzame babyvoeding te maken,** en is zonder twijfel het handigste hulpmiddel voor een efficiënte en betaalbare bereiding van hoogwaardige babyvoeding.

Met de Baby Bullet kunt u heerlijke en conserveermiddelvrije babyvoeding maken in meerdere smaken met de allerbeste biologische ingrediënten in minder tijd dan het kost om naar de winkel te gaan en een potje babyvoeding te kopen en het is nog goedkoper ook! Een biologische banaan kost ongeveer 30 cent en bevat genoeg banaan om minimaal 140 gram bananenpuree te maken. Dat is dus maar 26 cent per portie biologische bananenpuree van 125 gram, vergeleken met 65 cent voor een potje niet-biologische babyvoeding met banaan van 125 gram. En wanneer u zelf babyvoeding maakt, weet u PRECIES wat erin zit... verse, gezonde ingrediënten, en verder niets.

Het grote voordeel van het Baby Bullet babyvoedingssysteem is dat het u de hulpmiddelen en de kennis geeft die u nodig hebt om uw kleintje **voor te bereiden op een gezond eetpatroon - een heel leven lang.** Van het herkennen wanneer uw baby toe is aan vaste voeding, tot het kiezen van de perfecte, meest verse producten, tot tips voor het bewaren ervan... **de Baby Bullet staat altijd voor u klaar.**

Waarom zelfgemaakt?

De meeste baby's verdrievoudigen hun gewicht tijdens het eerste levensjaar. Dus, als we 'zijn wat we eten', is het aan ons de taak om ervoor te zorgen dat de voeding van de baby vers en gezond is!

Met de Baby Bullet is het zelf maken van babyvoeding sneller, gezonder en goedkoper dan het aanschaffen van dure potjes verwerkte babyvoeding.

Tot nu toe werden potjes voeding beschouwd als de handigste manier om baby's in de groei te voeden, maar met de Baby Bullet kunt u nu zelf **gezonde babyvoeding maken in slechts enkele minuten tijd.** Dat is sneller dan uw sleutelbos te zoeken, de buggy in de achterbak van de auto te zetten en de baby in de autostoel te leggen.

Wist u dat **potjes babyvoeding tot wel 3 jaar lang houdbaar zijn?** Hoe lang? U zou uw baby toch geen 3 jaar oude banaan geven, dus waarom zou u uw engeltje dan wel bananenvoeding geven die 3 jaar geleden werd gemaakt? Hoe vers kan een banaan zijn die al drie jaar in het schap ligt? Bij Baby Bullet zijn we er sterk van overtuigd dat zelfgemaakte babyvoeding voedzamer is dan commercieel bereide babyvoeding omdat het verser is en minder bewerkingen ondergaat.

Zelfs wanneer op het etiket van een potje voeding wordt vermeldt dat het geen conserveringsmiddelen bevat en biologisch is, kan het toch mogelijk een houdbaarheid hebben van 3 jaar omdat het wordt verhit tot een dermate hoge temperatuur dat er geen bacteriën kunnen overleven. Maar, u raad het vast al – niet alle **vitaminen en mineralen zijn bestand tegen dergelijke hoge temperaturen!** Een deel van de voedzame bestanddelen gaat dus verloren tijdens het conserveringsproces.

De donkere kant van potjes voeding

Het komt er eenvoudigweg op neer, dat potjes babyvoeding gemaksvoeding zijn. En net zoals volwassenen niet elke maaltijd bij de cafetaria of het kant-en-klaar schap van de supermarkt moeten halen, is het voor baby's en peuters ook niet gezond om regelmatig bewerkte en voorverpakte babyvoeding te eten. Bij Baby Bullet geloven we dat potjes babyvoeding de uitzondering, en niet de norm, moeten zijn voor het voeden van uw baby.

Het goede nieuws is dat het dankzij de Baby Bullet gemakkelijker is dan ooit om gezonde en voedzame babyvoeding te bereiden, in enkele seconden tijd …… en voor maar een paar centen!

Voedsel die met liefde wordt bereid

Wanneer u zelf babyvoeding maakt, weet u PRECIES wat er in elke maaltijd zit; u kiest de ingrediënten namelijk zelf! Geen zetmeelhoudende vulmiddelen, geen verborgen zout of suiker, geen enge “niet-voedsel” verrassingen... alleen met de hand geselecteerde ingrediënten en de favoriete smaakcombinaties van uw baby die met liefde worden bereid. Dat is pas een geweldige manier om uw baby te voeden!

Nieuw: het Baby Bullet babyvoedingssysteem

In het pakket zitten:

Voor de bereiding

Spatel

Grote beker

Kleine beker

Voetstuk

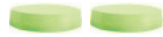
Mesblad voor malen

Mesblad voor mengen

Gebruiksaanwijzing en kookboek

Zak diëtist

Voor de opslag



Hersluitbare vershouddeksel

Portiebakjes

Bewaardoosjes met datumaanduiding

Rek

www.babybullet.com

Het Baby Bullet babyvoedingssysteem bestaat uit vier onderdelen

1 Voorbereiding

Geweldige voeding staat of valt met de voorbereiding ervan. Daarom krijgt u bij het Baby Bullet babyvoedingssysteem twee zeer waardevolle hulpmiddelen voor de voorbereiding.

De zakdiëtist

De “magie” van het Baby Bullet babyvoedingssysteem begint bij de handige boodschappenhulp, de “Zakdiëtist” waarin staat:

- welke voeding tijdens het eerste levensjaar dient te worden vermeden
- bij welke voeding het beste voor de biologische versies kan worden gekozen
- hoe u een gevarieerd weekmenu kunt samenstellen
- hoe u kunt zien welke producten het meest vers zijn
- hoeveel u precies moet kopen om te voldoen aan de behoeften van de baby
- welke voordelen voor de gezondheid zijn verbonden aan de voeding die de baby eet
- en nog veel meer!

Deze zeer informatieve gids zal u helpen om in elk gangpad van de supermarkt de juiste voeding te kiezen voor uw kind, voor welke leeftijd dan ook. Deze zakgids zal u tijd en geld besparen - elke keer weer! ZORG ERVOOR DAT U HEM ALTIJD BIJ U HEBT!

Baby Bullet gebruiksaanwijzing en kookboek*

Dit heerlijk uitgebreide, en gemakkelijk te volgen boek bevat alles wat u moet weten over het bedienen van de Baby Bullet en het voeden van uw baby gedurende de eerste 18 maanden.

U vindt hier onder andere het volgende.

- De tekenen dat uw baby klaar is voor vaste voeding
- Voeding die u uw kindje niet kunt geven tijdens het eerste levensjaar
- Een stappenplan voor de eerste maaltijd van uw baby
- Het juiste schema voor het introduceren van nieuwe voeding
- Eetschema’s voor elke fase van de ontwikkeling
- Gezonde recepten!
- Een voedseldagboek voor het noteren van favorieten en de reacties op bepaalde voeding
- Hoe u een gevarieerd weekmenu kunt samenstellen
- En nog veel en veel meer!

De Baby Bullet gebruiksaanwijzing en kookboek bevat tevens het zeer belangrijke Baby Bullet voedseldagboek waarin u de reactie van uw baby kunt noteren wanneer u nieuwe voeding introduceert. Van een eenvoudig ‘bah’ tot een allergische reactie - u kunt echt alles noteren wat uw baby eet en wat er precies gebeurt tijdens en na de maaltijd, zodat u precies weet hoe uw baby erover denkt.

** De informatie in onze gids en ons kookboek is geen vervanging van de normale verzorging van uw baby. Vraag altijd advies aan uw kinderarts over het voeden van uw kind.*

2 Bereiding

Volg het eetschema en kies uw favoriete recepten voor uw perfecte pureesoorten voor Fase een, en uw schattige stukjes voor Fase twee en maak in een handomdraai de favoriete maaltijden van uw kindje voor een hele week.

De grote beker
De grote beker is speciaal ontworpen voor het maken van grote hoeveelheden babyvoeding om te bewaren. De grote beker is **BPA-vrij** en kan in de vaatwasser worden gereinigd (alleen in het bovenste rek - normale wascyclus). Bedien het apparaat nooit zonder het deksel.

De kleine beker
Deze beker wordt gebruikt voor het mengen en opslaan van uw ingrediënten. De kleine beker is **BPA-vrij** en kan in de vaatwasser worden gereinigd (alleen in het bovenste rek - normale wascyclus).

Het voetstuk
Het voetstuk vormt het hart van het Baby Bullet systeem. U plaatst simpelweg de grote beker of de kleine beker op het voetstuk, druk vervolgens de beker naar beneden en draai hem iets... het kan niet gemakkelijker!

OPGELET!

- ***DOMPEL HET VOETSTUK NIET ONDER IN WATER EN HAAL ALTIJD DE STEKKER VAN HET VOETSTUK UIT HET APPARAAT VOORDAT U HET REINIGT.***
- ***GEBRUIK DE GROTE BEKER NIET ZONDER HET DEKSEL.***
- ***HOUD UW HANDEN EN HULPMIDDELEN UIT DE BUURT VAN HET MESBLAD WANNEER U HET VOEDSEL MENGT OF HAKT, OM HET RISICO VAN ERNSTIG LETSEL OF SCHADE AAN HET APPARAAT TE BEPERKEN.***

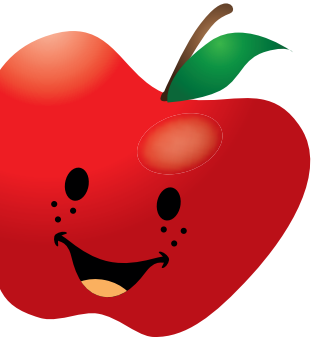
De mesbladen
De Baby Bullet wordt geleverd met twee

Het mesblad voor mengen wordt gebruikt voor het pureren en mengen van voeding.

Het mesblad voor malen wordt gebruikt voor het malen van granen. **Let op:** het mesblad voor malen wordt uitsluitend gebruikt op de kleine beker.

Beide mesbladen zijn **vrij van BPA**.

Let op: ***in het voetstuk van de mesbladen zit een kunststof pakking die zorgt voor een luchtdichte afsluiting van de bekers van de Baby Bullet. Na het afwassen van de mesbladen dient u te controleren of de pakking nog op de goede plaats zit, omdat deze tijdens de afwas wel eens los kan komen te zitten. Raadpleeg "Het vervangen van de pakking" op pagina 30.***



❸ Opslag

Bij het opslaan van de voeding beslist u of u uw heerlijke bereidingen invriest of in de koelkast bewaart. Het goede nieuws is dat de Baby Bullet wordt geleverd met onze exclusieve deksels met datumaanduiding! U kunt dus verse babyvoeding rechtstreeks in de bewaardoosjes scheppen en er de deksels met datumaanduiding op doen om bij te houden op welke datum de voeding werd bereid. Vervolgens zet u de voeding in de diepvries of de koelkast!

Wanneer u grote hoeveelheden babyvoeding maakt, kunt u de Baby Bullet lepel met zachte handgreep gebruiken om de puree rechtstreeks in de handige portiebakjes te scheppen.Dek de bakjes af en zet ze in de diepvries. Ontdooi vervolgens porties babyvoeding wanneer u deze nodig hebt, of haal ze allemaal tegelijk uit de portiebakjes en doe ze over in een diepvrieszak, zodat u uw portiebakjes weer kunt gebruiken voor het invriezen van nog meer favoriete babymaaltijden. Gemakkelijker kan haast niet!

Let op: ***voeding die in de koelkast wordt bewaard, dient binnen 3 dagen te worden opgegeten. Het is verstandig om bevroren voeding binnen 30 dagen op te eten om de optimale versheid te behouden. Voor het invriezen kunt u ofwel de portiebakjes of de bewaardoosjes met datumaanduiding gebruiken.***

De opslaghulpmiddelen van de Baby Bullet zijn onder andere:

Zes bewaardoosjes met datumaanduiding

Uw Baby Bullet systeem wordt geleverd met 6 revolutionaire bewaardoosjes met datumaanduiding die zowel in de koelkast als in de diepvries kunnen worden

bewaard. U schept de voeding gewoon in de doosjes, doet de deksel erop en draait aan de datumaanduiding totdat deze de datum van de bereiding aangeeft. U hoeft dus nooit meer te raden wanneer u de voeding ook alweer hebt gemaakt - u kunt het exact aflezen. De bewaardoosjes met datumaanduiding zijn **BPA-vrij** en kunnen in de vaatwasser worden afgewassen (uitsluitend het bovenste rek - normale wascyclus).

De portiebakjes

Om nog meer tijd en geld te besparen kunt u in een keer grote hoeveelheden van de lievelingsgerechten van uw baby maken en invriezen voor later gebruik. Het portiebakje van de Baby Bullet is ideaal voor het invriezen van meer dan 340 gram babyvoeding en dankzij de **BPA-vrije** siliconen “easy pop” houders is het eenvoudig om een, meerdere, of alle 6 de porties uit het bakje te verwijderen.

Zachte spatel

De zachte Baby Bullet spatel is speciaal ontwikkeld om uw babyvoeding gemakkelijk in de bewaardoosjes of portiebakjes te doen. Deze spatel kan makkelijk en eenvoudig worden gereinigd door hem even af te spoelen met warm water en afwasmiddel.

4 Serveren

Wanneer het etenstijd is, staat het eten zo op tafel, dankzij de Baby Bullet. Voeding die uit de koelkast komt, kan direct vanuit het bewaardoosje of de kleine beker worden opgediend. **Restjes die in aanraking zijn geweest met een gebruikte of vieze lepel kunnen niet worden bewaard.** Gooi restjes altijd weg!

Om bevroren voeding te ontdooien, haalt u de voeding uit de diepvries en zet u deze een paar uur van tevoren in de koelkast. U kunt de voeding (in een afgesloten bewaardoosje of in een dichte plastic zak) ook in een bakje koud water doen. Als u haast hebt, kunt u het water een paar maal verversen totdat de voeding is ontdooid.

HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON VOOR HET BEREIDEN OF ONTDOOIEN VAN BABYVOEDING WORDT AFGERADEN, OMDAT ER HIERBIJ "WARME PLEKKEN" IN HET VOEDSEL KUNNEN ONTSTAAN DIE BRANDWONDEN KUNNEN VEROORZAKEN IN DE MOND VAN DE BABY.

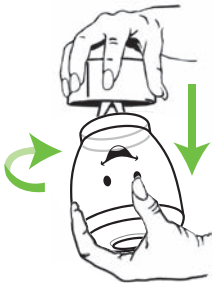
www.babybullet.com

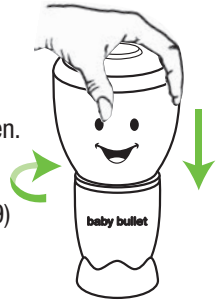
Het gebruik van de Baby Bullet blender

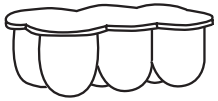
Grote hoeveelheden vruchten- en groentenpuree

Gebruik **ALTIJD** schone handen, schoon keukengerei, schone werkoppervlakken, schone potten/pannen, enz. wanneer u babyvoeding maakt. De hygiëne is ZEER belangrijk wanneer u zelf babyvoeding maakt.

1. Draai het mesblad voor mengen op de onderkant van de grote beker om grote hoeveelheden babyvoeding te pureren.
2. Plaats lang gestoomde of zacht gekookte vruchten/ groenten in de grote beker (zorg ervoor dat de schillen, het klokhuis, de pitten en/of de steeltjes zijn verwijderd).
3. Voeg 1/8 - 1/4 kop water toe (u kunt altijd meer water toevoegen om de puree te verdunnen).
4. Doe het deksel op de grote beker en draai deze aan.
5. Zet de grote beker op het voetstuk, druk hem naar beneden en draai hem aan om de motor in te schakelen.
6. Pureer de voeding totdat u de gewenste consistentie hebt verkregen. Gebruik de pulseertechniek (pagina 29) voor het maken van getextureerde voeding.
7. Schep de puree in de bewaardoosjes met datumaanduiding om ze in de koelkast of diepvries te bewaren. – Vergeet niet de datum in te stellen.
8. Om de voeding voor langere tijd te bewaren, schept u deze in de portiebakjes, en zet u deze in de diepvries.





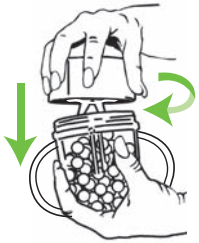


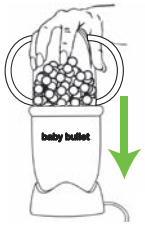
Let op: voeding die in de koelkast wordt bewaard, dient binnen 3 dagen te worden opgegeten. Bevroren voeding blijft tot 30 dagen houdbaar.

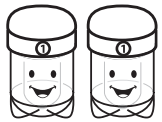
Kleinere hoeveelheden fruit- en groentepuree maken

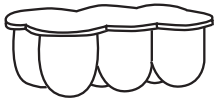
Gebruik **ALTIJD** schone handen, schoon keukengerei, schone werkoppervlakken, schone potten/pannen, enz. wanneer u babyvoeding maakt. De hygiëne is ZEER belangrijk wanneer u zelf babyvoeding maakt.

1. Plaats lang gestoomde of zacht gekookte vruchten/ groenten in de kleine beker (zorg ervoor dat de schillen, het klokhuis, de pitten en/of de steeltjes zijn verwijderd). Laat de ingrediënten iets afkoelen voor het mengen.
2. Voeg 1/4 kop water toe (u kunt altijd meer water toevoegen om de puree te verdunnen).
3. Draai het mesblad voor mengen in de kleine beker om te pureren, of draai het mesblad voor malen op de kleine beker om te malen.
4. Plaats de kleine beker op het voetstuk, druk hem naar beneden en draai hem aan om de motor in te schakelen.
5. Pureer de voeding totdat u de gewenste consistentie hebt verkregen.
6. Plaats de voeding in een schaaltje en geef hem aan uw baby of schep de puree in de bewaardoosjes met datumaanduiding om hem in de koelkast of diepvries te bewaren.
7. Om de voeding voor langere tijd te bewaren, schept u deze in de portiebakjes, doe het deksel erop en zet de bakjes in de diepvries.

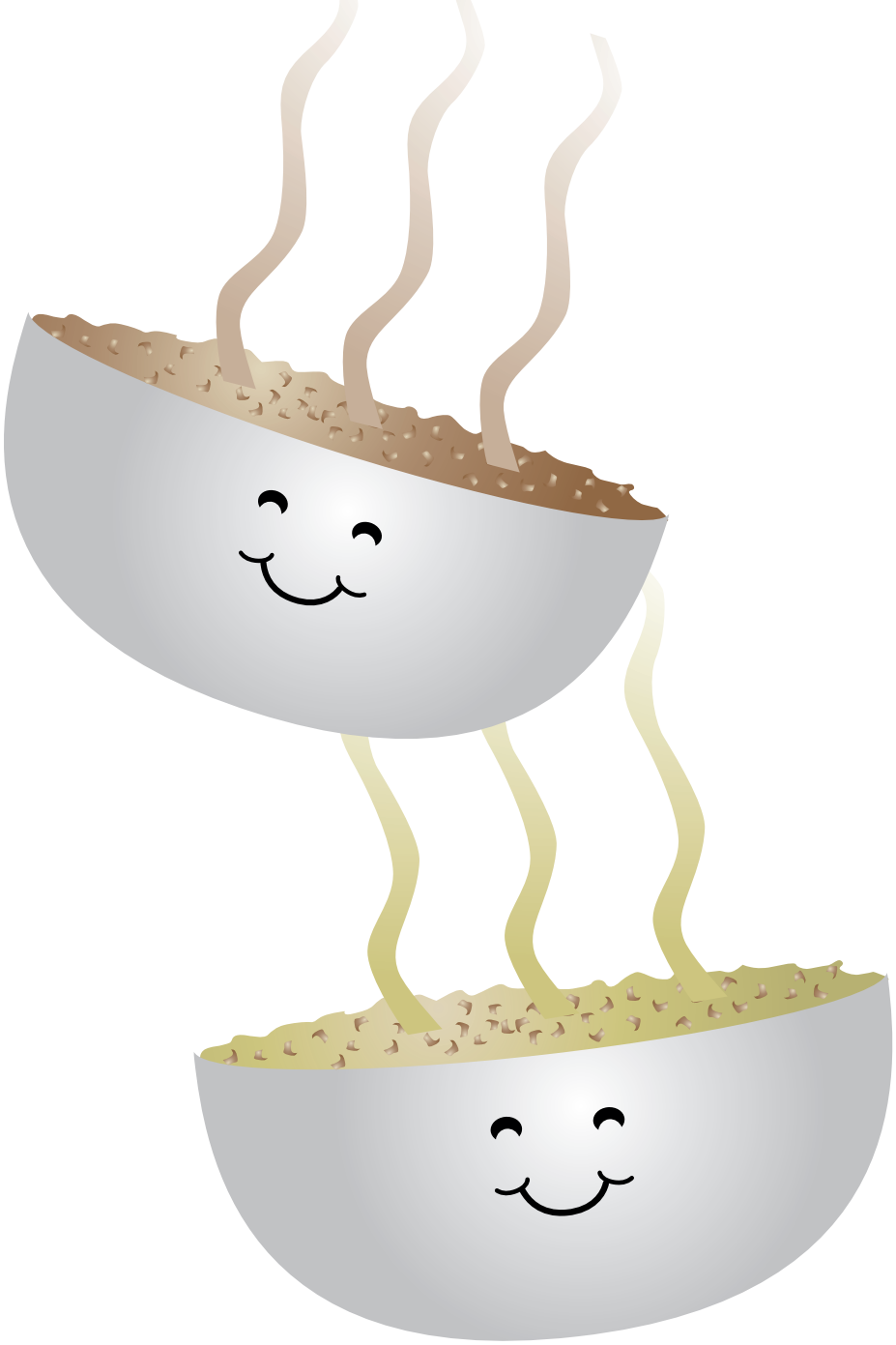








Let op: voeding die in de koelkast wordt bewaard, dient binnen 3 dagen te worden opgegeten. Bevroren voeding blijft tot 30 dagen houdbaar.

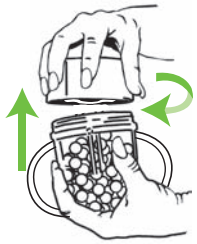


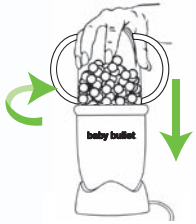
Granen en rijst malen

Malen in de kleine beker voor kleinere hoeveelheden

Gebruik **ALTIJD** schone handen, schoon keukengerei, schone werkoppervlakken, schone potten/pannen, enz. wanneer u babyvoeding maakt. De hygiëne is ZEER belangrijk wanneer u zelf babyvoeding maakt.

1. Doe de gewenste hoeveelheid rijst of granen in de kleine beker.
2. Draai het mesblad voor malen erop.
3. Zet de kleine beker op het voetstuk, en draai hem aan om te beginnen met malen.
4. Maal de rijst of de granen tot een fijn poeder (zie het recept voor gemalen bruine rijst puree op pagina 61).





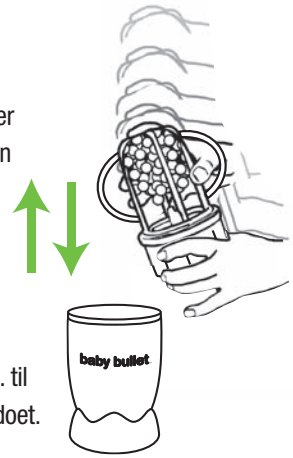
Baby Bullet technieken

De pulseertechniek

De pulseertechniek is handig voor wanneer de baby klaar is voor grovere voeding met stukjes erin. Het pulseren vergt enige oefening, maar als u het eenmaal onder de knie hebt, is het in een mum van tijd gepiept! Om te pulseren drukt u de beker snel recht naar beneden en laat u hem direct weer los.

HET GEHEIM: de truck van succesvol pulseren is ervoor te zorgen dat de blender niet per ongeluk overschakelt naar de pureerstand. Om dit te voorkomen geeft u met uw andere hand linksom tegendruk terwijl u pulseert.

De “schud”techniek



Wanneer u werkt met dikkere puree, zoals Kip, bruine rijst en pompoen (pagina 78) zakken de ingrediënten bovenin de beker soms niet helemaal naar het mesblad toe door de densiteit van het mengsel.

Als sommige ingrediënten niet bij het mesblad komen, kunt u de schudtechniek gebruiken.

Stap 1: Haal de grote beker/kleine beker van het voetstuk... til hem op en schud hem zoals u dat met een cocktail shaker doet.
Stap 2: Plaats de beker terug op het voetstuk.
Stap 3: Herhalen... indien nodigt totdat u de gewenste consistentie hebt verkregen.
Let op: u dient mogelijk meer water toe te voegen om de gewenste consistentie te verkrijgen.

De Baby Bullet reinigen

Niemand is dol op afwassen, en daarom is de Baby Bullet ook zo'n fijne tijdbesparing. U kunt zelf verse babyvoeding maken in een enkele beker! Stelt u zich eens voor dat u lekkere puree, gezonde soepen en fantastische minimaaltijden klaarmaakt, of de spaghetti avondmaaltijd van uw gezin omtovert in een heerlijke maaltijd voor de baby - met slechts één beker en één mes! Het kan gewoon niet makkelijker.

WAARSCHUWING
HAAL ALTIJD DE STEKKER UIT DE BABY BULLET WANNEER U DEZE SCHOONMAAKT OF IN ELKAAR ZET.

De Baby Bullet afwassen

Het reinigen van de Baby Bullet is zeer eenvoudig... u zet de onderdelen (behalve het voetstuk of de mesbladen) in het bovenste rek van de vaatwasser of u wast ze af met warm water en afwasmiddel en spoelt ze af.

WAARSCHUWING

- **PLAATS HET VOETSTUK, HET MESBLAD VOOR MENGEN OF HET MESBLAD VOOR MALEN NIET IN DE VAATWASSER. ALLEEN DE KLEINE BEKER, DE GROTE BEKER EN DE DEKSELS KUNNEN IN DE VAATWASSER WORDEN GEREINIGD. PLAATS ZE OP HET BOVENSTE REK EN WAS ZE MET EEN NORMALE CYCLUS (NIET STERELISEREN).**
- **BIJ HET AFWASSEN VAN DE MESBLADEN HOEFT DE RING VAN DE PAKKING NIET TE WORDEN VERWIJDERD. U KUNT DE MESBLADEN SIMPELWEG AFWASSEN IN WARM WATER MET AFWASMIDDEL.**
- **DE BEKERS EN DE MESBLADEN VAN DE BABY BULLET MOGEN NIET WORDEN GESTERELISEERD IN KOKEND WATER; HET KUNSTSTOF ZAL HIERDOOR NAMELIJK KROMTREKKEN.**

De pakking wordt als volgt geplaatst.

1) Zorg ervoor dat de behuizing van het mes helemaal droog is - met name de pakkinggroef.
2) Wanneer u naar de pakking kijkt, ziet u dat een kant enigszins hol ziet, de andere kant is plat - hieronder ziet u een dwarsdoorsnede van een pakking.

3) Plaats de pakking met de platte kant naar beneden in de groef.
4) Druk de punt van een lepel of soortgelijk voorwerp in de holle kant van de pakking in de pakkinggroef. Beweeg de lepel helemaal rondom de pakking om ervoor te zorgen dat deze volledig in de groef wordt gestoken en de pakking nergens uit de groef steekt.

Controleer de pakking voor het eerste gebruik en voor elk daarop volgende gebruik om ervoor te zorgen dat de pakking juist is geplaatst, en niet is losgeraakt of beschadigd.

Hardnekkige reiniging

Als de ingrediënten in de Baby Bullet opdrogen, is de beker zo weer schoon als u deze vult met water met afwasmiddel en deze één minuut in de magnetron plaatst. De aangedroogde ingrediënten zullen hierdoor losweken, waardoor de beker gemakkelijk kan worden afgewassen.

Let op: de kleine beker en de bewaardoosjes met datumaanduiding kunnen in de magnetron worden gebruikt, maar ondanks het feit dat ze BPA-vrij zijn, is het niet verstandig om ze te gebruiken om babyvoeding in op te warmen, omdat door verwarming in de magnetron warme plekken in de voeding kunnen ontstaan die brandwonden in de mond van de baby kunnen veroorzaken.

WAARSCHUWING
HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON VOOR HET BEREIDEN OF VERWARMEN VAN BABYVOEDING WORDT AFGERADEN, OMDAT DE VOEDING HIERDOOR ONGELIJKMATIG KAN WORDEN VERWARMD WAARBIJ BEPAALDE DELEN ZEER WARM KUNNEN WORDEN DIE BRANDWONDEN KUNNEN VEROORZAKEN IN DE MOND VAN DE BABYBEKER EN DE DEKSELS KUNNEN IN

De pakking vervangen

In het voetstuk van de mesbladen zit een kunststof pakking die zorgt voor een luchtdichte afsluiting van de bekers van de Baby Bullet. Na het afwassen van de mesbladen dient u te controleren of de pakking nog op de goede plaats zit, omdat deze tijdens de afwas wel eens los kan komen te zitten.

De pakking kan ook worden verwijderd voor het afwassen. Als u dat doet, verkort u echter de levensduur van de pakking omdat deze dan wordt uitgerekt voor het verwijderen en afwassen ervan.

Wanneer u de pakking opnieuw plaatst of verwijdert, is het belangrijk ervoor te zorgen dat de pakking en de behuizing van het mes helemaal droog zijn. De pakking dient bovendien goed stevig in de behuizing van het mes te zitten, anders raakt hij los. Dit kan lekkage veroorzaken en kan ervoor zorgen dat de pakking om het mes komt te zitten waardoor de pakking kapot wordt gesneden.

Het voetstuk van de Baby Bullet reinigen

Het voetstuk wordt meestal niet echt vies, maar als u het mesblad niet stevig in de beker hebt gedraaid, kan er vloeistof lekken en kan dit in het voetstuk en de knoppen lopen.

U kunt dit als volgt reinigen.

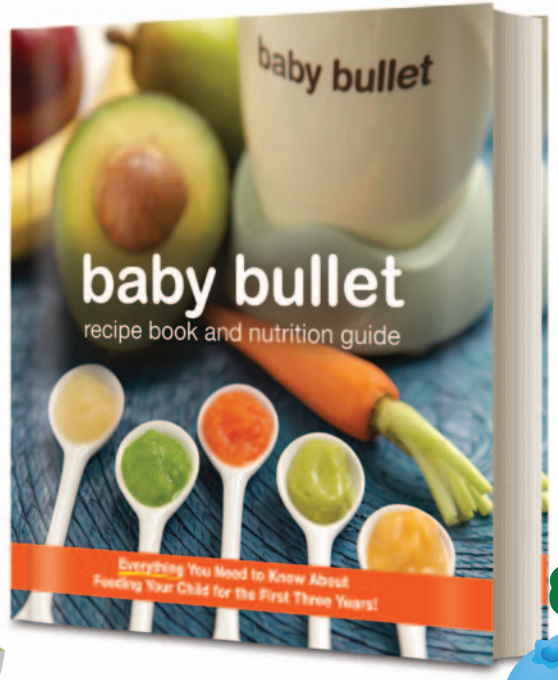
Stap 1: Het allerbelangrijkste is om de STEKKER UIT voetstuk te halen.
Stap 2: Neem de binnen- en buitenkant van het voetstuk af met een vochtig doekje

- **DOMPEL HET VOETSTUK NOOIT ONDER IN WATER EN PLAATS HET NIET IN DE VAATWASSER**
- **HOUD UW HANDEN OF KEUKENGEREI NOOIT IN DE BUURT VAN BEWEGENDE MESSEN EN DRUK DE ACTIVERINGSKNOP NOOIT IN MET UW HANDEN OF MET KEUKENGEREI, TERWIJL DE STEKKER VAN HET VOETSTUK IN HET STOPCONTACT ZIT.**

Een exclusieve aanbieding voor baby bullet gezinnen!

Nieuw: de zeer uitgebreide bijbel voor het maken van babyvoeding...

baby bullet receptenboek en voedingswaardegids



Haal nog meer uit uw **baby bullet** met deze babyvoedingsgids - van soep tot noten!

- ✓ Meer dan 100 zeer voedzame recepten!
- ✓ Voedingswaarden voor elke smaak babyvoeding!
- ✓ Geweldige tips voor moeilijke eters!
- ✓ Bakken voor baby's!
- ✓ Maaltijdideeën voor kinderen tot 3 jaar oud!
- ✓ Peutervriendelijke tips voor leuke maaltijden!
- ✓ Recepten voor gezonde toetjes!
- ✓ Recepten voor bijtkoekjes... en nog veel meer!

Kijk op
www.tommyteleshopping.com
of bel
0900-5191919
om gebruik te maken van deze speciale aanbieding!

Voorbereiden op de grote dag*

De American Academy of Pediatrics (de Amerikaanse academie van kinderartsen) adviseert om tussen de 4 en 6 maanden te beginnen met het geven van vaste voeding. Volgens sommige kinderartsen is het het beste om tot zo kort mogelijk bij de 6 maanden te wachten omdat tot de vierde maand de spijsvertering van de baby nog niet in staat is om vast voedsel te verwerken. Voor baby's die te vroeg geboren zijn, is dit mogelijk zelfs nog later. Dus ondanks het feit dat sommige mensen mogelijk voorstellen om uw baby eerder vaste voeding te geven, is het aan uw baby en uw kinderarts om aan te geven wanneer het tijd is om met vaste voeding te beginnen.

Tekenen dat uw baby klaar is voor vaste voeding

De experts zijn het er allemaal over eens dat baby's duidelijk aangeven wanneer ze toe zijn aan vaste voeding. Hieronder volgt een uitgebreide lijst van deze tekenen. Let op: ondanks het feit dat anderen mogelijk druk uitoefenen om uw baby al voor deze tijd vaste voeding te geven, is het aan uw baby om aan te geven wanneer de tijd rijp is.

- De baby is minstens 4 maanden oud, maar tussen de 4 en de 6 maanden oud.
- De baby heeft zijn/haar geboortegewicht verdubbeld.
- De baby kan rechtop in de kinderstoel zitten en kan naar voren leunen voor meer voeding.
- De baby kan zijn/haar hoofd wegdraaien om aan te geven dat hij/zij genoeg heeft.
- De baby lijkt interesse te hebben in hetgeen u eet.
- De baby lijkt altijd honger te hebben na de borstvoeding of fles.
- De baby kan voedsel doorslikken in plaats van het instinctief met zijn/haar tong uit zijn mond te duwen.
- De baby kan een object naar zijn/haar mond brengen.

** De informatie in onze gids en ons kookboek is geen vervanging van de normale verzorging van uw baby. Vraag altijd advies aan uw kinderarts over het voeden van uw kind.*

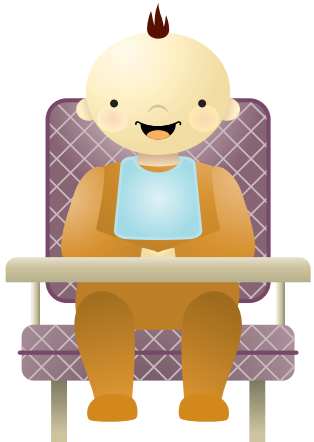
Wat heb ik allemaal nodig?

Groentestomer of anti-aanbakpan

De meeste voeding dient te worden gekookt voordat het kan worden gepureerd tot babyvoeding, behalve zachte voeding zoals banaan en avocado. Door de ingrediënten te stomen, blijven veel voedingsstoffen van het fruit en de groenten behouden, maar de ingrediënten kunnen ook worden gekookt. Het is verstandig om het kookwater aan de puree toe te voegen, omdat u op deze manier een deel van de vitaminen en mineralen terug in de puree doet. Laat de voeding voor het mengen iets afkoelen.

Kinderstoel met blad

Het kiezen van een kinderstoel is een belangrijke taak. De veiligheid staat altijd voorop, dus het eerste waar u op moet letten is de stabiliteit van de stoel. Kijk daarna naar de riem; deze voorkomt dat de baby in de stoel gaat staan, of te veel in de stoel beweegt. Daarna komt het blad aan bod. Dit dient eenvoudig te verwijderen te zijn (met één hand) om het te kunnen reinigen en dient een opstaande rand te hebben, om te voorkomen dat voedsel en vloeistoffen op de vloer belanden. Ook het comfort is van belang, dus let er bij het kopen van een kinderstoel ook op of de bekleding zacht en comfortabel aanvoelt.



Zachte lepels

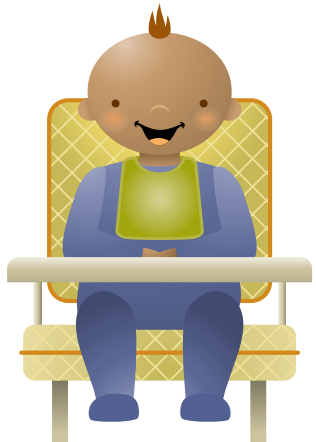
De mond van de baby is zeer gevoelig, en daarom zijn er zoveel verschillende soorten lepels te koop voor de eerste babymaaltijd. Kijk goed rond en beslis dan welk soort lepel volgens u het beste is. Het kan handig zijn om een paar verschillende soorten te lepels kopen en uit te proberen en vervolgens meer lepels aan te schaffen van uw favoriete model of merk.

Slabbetjes

Maar een heel klein gedeelte van de eerste paar maaltijden van uw baby zal in haar/zijn mondje terechtkomen. Het meeste belandt ergens tussen het voorhoofd van de baby en de vloer. Een slabbetje dan ook onmisbaar om de schattige babykleertjes schoon te houden.

Vloermat

En dan zijn we aanbeland bij de vloermat! Een groot deel van de babyvoeding eindigt nu eenmaal op de vloer. Om vloerbedekking of poreuze vloeren te beschermen, is het verstandig een vloermat aan te schaffen. Het is gewoon een kwestie van iets op de vloer leggen onder de kinderstoel, om hetgeen eronder te beschermen.



Wat eten we vanavond?

Allergiewaarschuwing

Bij bepaalde soorten voeding is de waarschijnlijkheid van een allergische reactie in baby's hoger - en daarom hebben we al deze voedingssoorten vermeden! Met het Baby Bullet voedingsprogramma hebben we een schema opgesteld waarbij gedurende de eerste twee maanden van het eten van vaste voeding alleen de allerveiligste voeding aan uw baby wordt geïntroduceerd. Vervolgens introduceren we enkele soorten voeding waarvan het risico laag is en uiteindelijk gaan we over tot een volledig scala van gezonde voedingssoorten op een manier waarbij gemakkelijk te achterhalen is door welke voeding een eventuele allergische reactie werd veroorzaakt. Hieronder staat een handige tabel om u een overzicht te geven van wat veilig is en wat meer risico's meebrengt.

Voeding die niet veilig is tijdens het eerste levensjaar

Eieren	Pinda's	Vis
Melk	Soja	Schelpdieren
Tarwe	Boomnoten	

- ***Geen van deze voedingsmiddelen dient tijdens het eerste levensjaar te worden gegeten zonder goedkeuring van de kinderarts.***

Andere voeding waar uw baby mogelijk allergisch voor kan zijn

Appels	Kersen	Peren
Abrikozen	Venkelzaad	Aardappelen
Bananen	Hazelnoten	Zonnebloempitten
Wortels	Honingmeloen	Tomaten
Cantaloupe-meloene	Sinaasappels	Watermeloen
Selderij	Peterselie	Tarwe
Maïs	Perziken	

bezoek ons op facebook

Tekenen van een allergische reactie

Winderigheid	Huiduitslag
Diarree	Loopneus
Misselijkheid	Jeuk
Overgeven	Prikkelbaarheid
Buikpijn	Vermoeidheid
Hoest	Eczeem
Piepen	Opgezwollen ogen
Moeite met adem halen	
Opgezwollen lippen/gezicht	

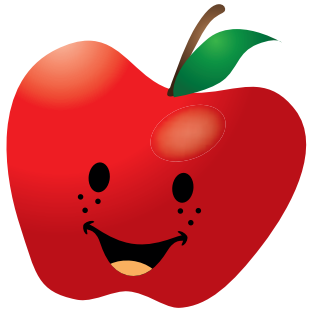
Let op: Zelfs een kleine allergische reactie kan het begin vormen van een ernstige reactie. Mocht u enige tekenen van een allergische reactie bespeuren, bel dan direct uw kinderarts.

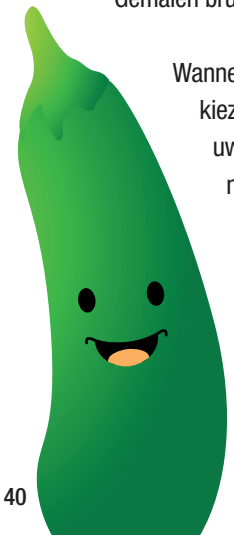
Voorbereiding voor de grote dag!

Strategisch geplaatst fototoestel op statief ✓
Opgewonden telefoontjes naar oma en een goede vriendin ✓
Kinderstoel ✓
Zachte lepel ✓
Leuk slabbetje ✓
Vloermat ✓
Zelfgemaakte eerste maaltijd, met liefde bereid ... kom, we gaan koken!

Voor de eerste babymaaltijd kiest u uit de volgende korte lijst.

Banaan
Zoete aardappel
Peer
Pompoen
Courgette
Doperwten
Appel
Avocado
Gemalen bruine rijst





Wanneer het tijd is om de allereerste voeding die uw baby zal eten te kiezen, lijkt de lijst ineens heel uitgebreid! Maak u geen zorgen! Doe uw ogen dicht en wijs met uw vinger op de bladzijde en kies op deze manier de eerste twee soorten voeding... omdat de allereerste maaltijd waarschijnlijk toch maar ongeveer een eetlepel zal zijn.

Volgens het zeer belangrijke 4-daagse voedselintroductieschema worden er tijdens de eerste week dat de baby vaste voeding eet slechts 2 soorten voeding geïntroduceerd. Kies uw 2 favorieten en dan is het bijna zover om uw Baby Bullet te gebruiken!!

Voedseltabel voor maand 4 - 6

Kies uit deze voeding -

1 Avocado = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Banaan = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Kop erwten = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Peer = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Appel = 3 porties van de Baby Bullet (170 gram)

1 Pompoen = 10 porties van de Baby Bullet (570 gram)

1 Zoete aardappel = 10 porties van de Baby Bullet (570 gram)

1 Courgette = 5 porties van de Baby Bullet (280 gram)

1 Kop gemalen bruine rijst = 16 porties van de Baby Bullet (900 gram)

Let op: *de grootte van fruit en groenten verschilt, dus u houdt mogelijk meer of minder porties over.*

De juiste hoeveelheid bereiden voor week 1

Tijdens de eerste week krijgt de baby de eerste 4 dagen één maaltijd van hetzelfde voedsel. Als er na 4 dagen geen tekenen van allergie zijn, is het tijd om over te schakelen op één maaltijd per dag van voedsel nummer twee.

De eerste week dient elke maaltijd niet veel meer dan een eetlepel te zijn. Voedsel is 3 dagen houdbaar in de koelkast, dus het is een goed idee om 4 bewaardoosjes half te vullen met smaak nummer 1 en 4 bewaardoosjes voor de helft met smaak nummer 2. Vul de portiebakjes met de resterende puree en bevries dit voor later gebruik, zodat u dit als reserve hebt.

Week 1 smaak #1

Koelkas | Koelkas | Diepvries | Diepvries

Week 1 smaak #2

Diepvries | Diepvries | Diepvries | Diepvries

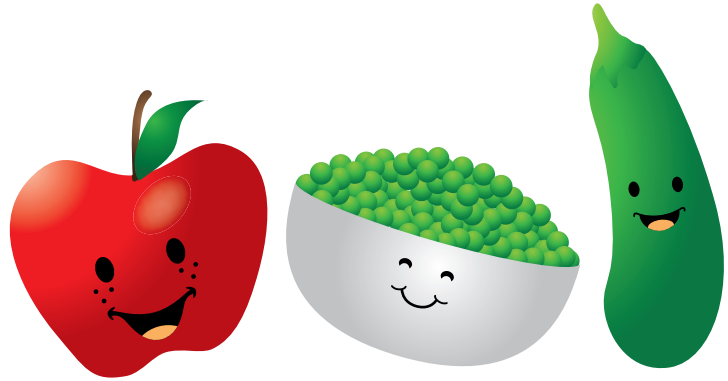
Belangrijk!! Voed de baby niet rechtstreeks uit de bakjes, tenzij u de inhoud ervan opmaakt of eventueel overgebleven voeding weggooit. U kunt restjes niet opnieuw gebruiken omdat het via de lepel kan zijn besmet met ziektekiemen en bacteriën.

En dan is het nu eindelijk tijd om de Baby Bullet te gebruiken! De instructies voor het bereiden van de eerste puree vindt u op pagina 52 tot en met 61. U zult gebruikmaken van de kleine beker om de eerste voeding te maken; voor instructies hiervoor kunt u pagina 24 raadplegen.

Let op: afhankelijk van de twee smaken die u hebt gekozen, houdt u mogelijk extra babyvoeding over. Als dit het geval is, kunt u het overschot in de portiebakjes scheppen en invriezen voor later gebruik.

Geheugensteuntje voor de opslag! Verse voeding is 3 dagen houdbaar in de koelkast. Bevroren voeding is ongeveer 30 dagen houdbaar.

- **ZORG ERVOOR DAT HET DEKSEL VAN DE PORTIEBAKJES OVERAL GOED IS DICHTGEDRUKT OM VRIESBRAND TE VOORKOMEN.**



Klaar voor de grote dag!

U bent er helemaal klaar voor! Hier volgens enkele tips om de eerste maaltijd van uw baby voor uw allebei goed te laten verlopen.

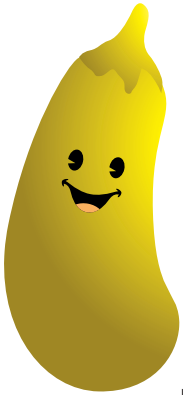
1. Geef de eerste maaltijd op een moment waarop de baby niet al te veel honger heeft.
2. Geef de eerste maaltijd vroeg op de dag (ochtend of middag) voor het geval er een allergische reactie zoals winderigheid of koliek optreedt.
3. Zorg ervoor dat u een goed humeur heeft. Uw houding ten opzichte van de maaltijd bepaalt voor een groot deel hoe deze zal verlopen.
4. Geef voeding die een beetje warm (ongeveer 37 graden) of koel is. Verwarm de voeding niet te veel!!
5. De consistentie van de voeding dient bijna vloeibaar te zijn; het dient van het lepeltje af te lopen. Voeg naar wens water, flesvoeding of moedermelk toe om de juiste dikte te verkrijgen.

Klaar voor de start!

Stop halverwege de normale ochtend- of middagvoeding (halverwege het geven van de borst of de fles) en zet de baby in de kinderstoel.

Checklist

1) De baby zit in de kinderstoel vastgegespt.
2) De baby heeft een slabbetje om.
3) U hebt een lepeltje en een doekje bij de hand.
4) Er ligt een mat op de vloer.
5) De temperatuur van de dunne vloeistof ligt tussen koel en een beetje warm.
6) LACHEN MAAR!



De baby voeden

Schep een heel klein beetje voeding op de lepel en breng wat ervan aan op de lippen van de baby. Plaats vervolgens de lepel op de onderlip en schuif de lepel voorzichtig in de mond van de baby. Het kan zijn dat de baby het voedsel weer naar buiten brengt met zijn/haar tong. Schraap in dit geval de voeding van de kin en probeer het nogmaals in de mond van de baby te doen. Herhalen.

Het is niet erg als de baby de voeding met zijn/haar tong naar buiten blijft duwen... dwing de baby nooit om te eten. Als de eerste maaltijd niet goed gaat, maakt u zich dan geen zorgen en probeer het een paar dagen later gewoon opnieuw.

De maaltijd beëindigen

Een gesloten mond, een gedraaid hoofd of rusteloosheid zijn allemaal tekenen dat de maaltijd voorbij is. Als er nog voeding over is, gooi dit dan weg. Dwing de baby nooit om te eten wanneer hij/zij genoeg heeft. Gooi alle restjes weg die in aanraking zijn geweest met de mond van de baby of de lepel.

Het is gelukt! Proficiat!! Noteer nu ALLES in het Baby Bullet dagboek op pagina 100.

Week 1

Tijdens week een geeft u de baby één maaltijd per dag. Haal na dag 2 de maaltijden voor dag 3 en 4 uit de diepvries en zet deze in de koelkast om te ontdooien. Op dag 4 haalt u de maaltijden voor dag 5 en 6 uit de diepvries en deze u in de koelkast om te ontdooien.

Week 2

Tijdens week 2 kunt u een derde smaak introduceren, maar blijf het 4-daagse voedselintroductieschema aanhouden. Geef de baby iets meer voeding dan tijdens week een. Geef de baby één keer per dag een halve portie van de Baby Bullet, maar laat het altijd aan de baby over om aan te geven wanneer de maaltijd voorbij is.

bezoek ons op facebook

Vooruitgang

Afhankelijk van de leeftijd van de baby ten tijde van de eerste maaltijd, zal de baby al snel toe zijn aan 2 porties per dag. De baby bepaalt het tempo. Als alle maaltijden er vlot ingaan, dan kunt u 3-4 uur na de eerste maaltijd nog een maaltijd proberen. Als de baby meer gewend raakt aan het eten, bent u klaar om het voedingsschema op pagina 50 te gaan volgen.

Fase 1 - perfecte puree

Fase Een voeding begint met de eerste maaltijd van de baby en duurt 6-8 weken. Tijdens Fase Een geeft u ingrediënten waarbij weinig risico is op een allergie, die zijn gepureerd tot een zeer dunne consistentie. Nieuwe voeding dient te worden geïntroduceerd volgens een 4-daags schema, wat inhoudt dat er slechts één nieuwe soort voedsel wordt geïntroduceerd in een periode van 4 dagen. Dit is zeer belangrijk voor het achterhalen van een eventuele allergische reactie op een bepaald soort voedsel. Gebruik uw voedseldagboek op pagina 100 om te noteren wat de baby at, om hoe laat, hoe veel en of er enige reacties waren op de voeding (ontlasting, humeur, huiduitslag, enz.)

Als u meer pagina's nodig hebt voor uw dagboek, kunt u deze afdrukken via: www.babybullet.com/journal

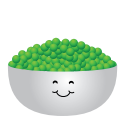
Voedingstabel voor maand 4 - 6

1 Avocado = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Pompoen = 10 porties van de Baby Bullet (570 gram)

1 Banaan = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Zoete aardappel = 10 porties van de Baby Bullet (570 gram)



1 Kop erwten = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Courgette = 5 porties van de Baby Bullet (280 gram)

1 Peer = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Kop gemalen bruine rijst = 16 porties van de Baby Bullet (900 gram)

1 Appel = 3 porties van de Baby Bullet (170 gram)

Let op: *de grootte van fruit en groenten verschilt, dus u houdt mogelijk meer of minder porties over.*

bezoek ons op facebook

Elk kind is anders, maar deze tabel vormt een goede richtlijn om te bepalen hoeveel voeding uw baby dagelijks nodig heeft. Vergeet niet om met één soort voeding te beginnen en deze 4 dagen achter elkaar te geven. Geef vervolgens steeds één soort nieuwe voeding en eet alleen deze twee soorten voeding de daarop volgende 4 dagen enzovoorts enzovoorts, totdat uw baby alle voeding op de lijst met de veiligste voedsel heeft geprobeerd. Introduceer nooit meer dan één nieuwe voeding in minder dan 4 dagen tijd en houd zorgvuldige aantekeningen bij in het voedseldagboek over elke nieuwe voeding. Op deze manier kunt u achterhalen welk voedsel de boosdoener is, mocht de baby huiduitslag krijgen of als de ontlasting er ineens anders uitziet.

Voedingsschema voor maand 4 - 6

Tijd	Voeding	Drank
Bij het wakker		Moedermelk/fles
worden	1/4 tot 1 Baby Bullet portie	Moedermelk/fles
's ochtends		Moedermelk/fles
's Middags	1/4 tot 1 Baby Bullet portie	Moedermelk/fles
's Avonds		Moedermelk/fles
Bij het slapen gaan		Moedermelk/fles
Voeding: avocado, gemalen bruine rijst, erwten, courgette, pompoen, appel, peer, banaan, zoete aardappel.		
Voedselgroepen: 2 - 4 porties groenten en fruit 1 - porties granen.		
Voedselconsistentie: zachte, dunne puree.		

Let op: de baby zal geleidelijk aan twee porties gaan eten. Begin met één portie en ga zo door tot het lijkt alsof de baby nog een extra portie nodig heeft. Gebruik geen voeding opnieuw als het aanraking is geweest met de mond van de baby of met de lepel! Het kan bacteriën bevatten.

Gebruik ALTIJD schone handen, schoon keukengerei, schone werkoppervlakken, potten/pannen, enz. wanneer u babyvoeding maakt.
De hygiëne is ZEER belangrijk wanneer u zelf babyvoeding maakt.

De informatie in onze gids en ons kookboek is geen vervanging van de normale verzorging van uw baby. Vraag altijd advies aan uw kinderarts over het voeden van uw kind.

bezoek ons op facebook

Bereiding van voeding voor Fase 1: perfecte puree

Van 1 banaan maakt u 225 gram babyvoeding.

Bananenpuree

Banaan is rijk aan kalium en is goed voor de spijsvertering. Het is bovendien een gezonde en heerlijke voeding voor de baby.

Mesblad voor mengen Kleine beker

1 Rauwe banaan

1/4 kop water

1.) Doe beide ingrediënten in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer het mengsel totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– voeg minder water toe voor een dikkere puree en meer water voor een dunnere puree.*

10 seconden

Puree van zoete aardappelen

Het is wereldwijd bij vele baby's favoriet. Zoete aardappel is een goede bron van fosfor, wat zorgt voor sterke botten en tanden. Bovendien is het zo dat u van één zoete aardappel veel porties babyvoeding kunt maken, zonder veel moeite en zonder veel kosten. Dat is pas 'zoet'!

Mesblad voor mengen Grote beker

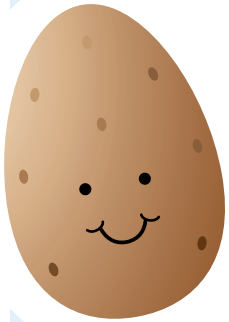
1 geschilde zoete aardappel, gekookt of gestoomd totdat deze zeer zacht is

1 kop water

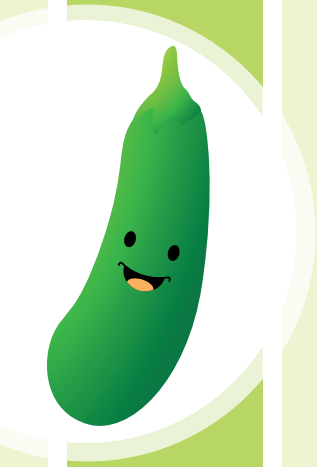
1.) Draai het mesblad voor mengen op de grote beker.
2.) Doe de ingrediënten in de grote beker en doe het deksel erop.
3.) Pureer het mengsel totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– omdat zoete aardappel zo dik is en het zo veel zetmeel bevat, dient u mogelijk de pulseertechniek te gebruiken (zie pagina 29).*

10 seconden



Van 1 zoete aardappel maakt u 570 gram babyvoeding.



Van 1 courgette maakt u 285 gram babyvoeding.

Courgettepuree

Deze moes is heerlijk mild van smaak en bevat vitamine C en B6, wat helpt bij de ontwikkeling van het hart, de ogen en het immuunsysteem.

Mesblad voor mengen Kleine beker

1 courgette, gekookt of gestoomd totdat hij zacht is en vervolgens in stukjes gesneden, gevolgd door

1/4 kop water

1.) Doe beide ingrediënten in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer het mengsel totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– voeg minder water toe voor een dikkere, of meer water voor een dunnere puree.*

10 seconden

bezoek ons op facebook

Perenmoes

Van rijpe, zoete peren kunt u heerlijke moes voor uw baby maken. Peren bevatten veel vezels en zijn dus goed voor de stoelgang, terwijl het folaat helpt bij de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg.

Mesblad voor mengen Kleine beker

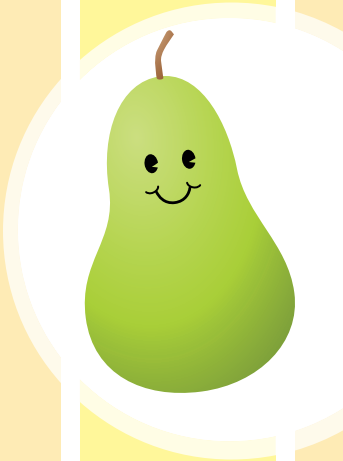
1 peer, gekookt of gestoomd totdat hij zacht is (dient te worden geschild en het klokhuis dient te worden verwijderd), gevolgd door

1/4 kop water

1.) Doe beide ingrediënten in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer het mengsel totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– voeg minder water toe voor een dikkere, of meer water voor een dunnere puree.*

10 seconden

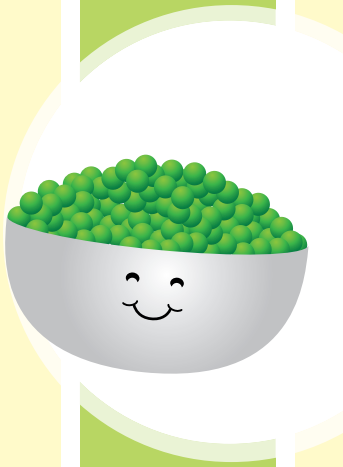


Van 1 peer maakt u 225 gram babyvoedingt.

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

Erwtenpuree

Uw baby is vast dol op erwten! Erwten zijn een goede bron van vitamine K en B6 en zijn zeer goed voor groeiende botten, hersenen en het hart.



Mesblad voor mengen Kleine beker

1 kop gestoomde bevroren of verse erwten

1/4 kop water

Van 1 kop erwten maakt u 225 gram babyvoeding.

1.) Doe beide ingrediënten in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer het mengsel totdat u de juiste dikte hebt.

***Let op** – voeg minder water toe voor een dikkere, of meer water voor een dunnere puree.*

10 seconden

Van 1 pompoen maakt u 570 gram babyvoeding.

Pompoenpuree

Pompoen is romig en mild van smaak en vormt een voedzame en smakelijke eerste maaltijd voor uw baby. Vanwege de milde smaak is pompoen uitstekend te combineren met andere fruit- of groentepuree. Pompoen is goed voor de ontwikkeling van de ogen, de longen en het hart. Kortom: kom maar op met die pompoen!

Mesblad voor mengen Grote beker

1 pompoen gekookt of gestoomd totdat hij zacht is (verwijder eerst de boven- en onderkanten)

1/4 kop water

1.) Draai het mesblad voor mengen op de onderkant van de grote beker.
2.) Doe de pompoen en het water in de grote beker en plaats het deksel erop.
3.) Pureer dit totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– voeg minder water toe voor een dikkere, of meer water voor een dunnere puree.*

10 seconden

bezoek ons op facebook

Appelmoes

Appels zijn vezelrijk en zitten boordevol flavonoïden. Ze zijn goed voor het hart, de circulatie en de spijsvertering. Appelmoes is bij jong en oud zeer geliefd en is heerlijk zoet. Het laat zich bovendien goed combineren met granen en groenten. In Engeland zegt men dan ook: “An apple a day keeps the doctor away!” (een appel per dag houd de dokter weg).

Mesblad voor mengen Kleine beker

1 appel, gekookt of gestoomd totdat hij zacht is (dient te worden geschild en het klokhuis dient te worden verwijderd), gevolgd door

1/4 kop water

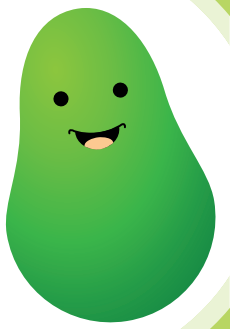
1.) Doe beide ingrediënten in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer het mengsel totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– voeg minder water toe voor een dikkere, of meer water voor een dunnere puree.*

10 seconden

Van 1 middelgrote appel maakt u 170 gram babyvoeding.

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com



Van 1 avocado maakt u 225 gram babyvoeding.

Avocadopuree

Avocado wordt vaak de perfecte voeding genoemd vanwege de vele vitaminen, mineralen en gezonde vetten die het bevat. Wie houd er nu niet van een heerlijk milde en romige avocado?

Mengblad voor mengen Kleine beker

1 geschilde avocado zonder pit

1/4 kop water

1.) Doe beide ingrediënten in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer dit totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– voor een dunnere puree voegt u meer water toe en mengt u hem iets langer.*

10 seconden

bezoek ons op facebook

Gemalen bruine rijst

Bruine rijst is voedzaam en vezelrijk, geeft de baby energie en draagt bij aan de ontwikkeling van een gezond zenuwstelsel.

Mengblad voor malen Kleine beker

1/2 kop bruine rijst

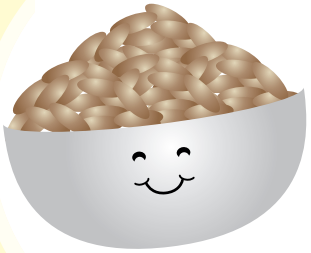
4 koppen water

1.) Doe 1/2 kop ongekookte bruine rijst in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor malen erop en maal de rijst tot een fijn poeder.
3.) Doe de gemalen bruine rijst en 4 koppen water in een pan en breng dit aan de kook met het deksel op de pan. Zet het vuur vervolgens lager en kook de rijst in 20 minuten gaar.
4.) Test de consistentie van de bruine rijst. Voor dunnere rijst kunt u meer water toevoegen.
5.) Zodra u de gewenste consistentie hebt, giet u de bruine rijst in de bewaardoosjes met datumaanduiding en/of de portiebakjes en zet ze in de vriezer.

Let op *– Dit is een geweldig recept om te combineren met welke fruit- of groentepuree dan ook. Bruine rijst bevat meer vezels en heeft een hogere voedingswaarde dan witte rijst. Het is bovendien een goede bron van energie en is goed voor de ontwikkeling van een gezond zenuwstelsel. Gemalen bruine rijst is een geweldige eerste voeding voor uw baby en laat zich uitstekend combineren met alle fruit- en groentenpuree.*

30 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com



Van 1/2 kop rijst maakt u 450 gram babyvoeding.

7 maanden!

Geef uw baby een perfecte puree volgens het 4-daagse voedselintroductieschema totdat u alle voeding van de veiligste voeding-lijst hebt geprobeerd. Begin door puree van één enkele soort fruit of groente te mengen met bruine rijst, gierst of havermout om de maaltijd interessant te houden. U kunt ook elke voeding combineren die de baby al heeft geprobeerd en waarvan u weet dat de baby deze goed verdraagt. Probeer dus bijvoorbeeld appel met banaan, of sperziebonen met pompoen, en mengen maar!!

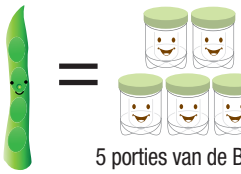
Voedseltabel voor maand 7

20 groene asperges = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

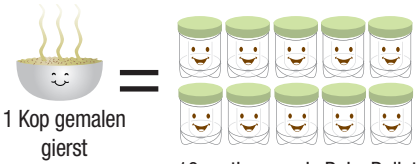
Witte aardappel = 8 porties van de Baby Bullet (450 gram)

Wortel = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1 Kop gemalen havermout = 10 porties van de Baby Bullet (570 gram)



1 kop sperziebonen = 5 porties van de Baby Bullet (280 gram)



1 Kop gemalen gierst = 10 porties van de Baby Bullet (570 gram)

Perzik = 5 porties van de Baby Bullet (280 gram)

Let op: *de grootte van fruit en groenten verschilt, dus u houdt mogelijk meer of minder porties over.*

Voedingsalternatieven

Hüttenkäse Tofu Gewone yoghurt

Alhoewel soja en zuivelproducten op de lijst staan van voeding die niet geschikt is tijdens het eerste jaar (pagina 38), adviseren sommige kinderartsen om kleine hoeveelheden tofu, gewone yoghurt en hüttenkäse te introduceren rond de 7 maanden. Vraag advies aan uw kinderarts of het toevoegen van deze voeding voor uw baby verstandig is, en net als met alle nieuwe voeding, volgt u ook in dat geval het 4-daagse voedselintroductieschema en noteert u alle bijzonderheden in uw voedseldagboek.

Voedingsschema Voor maand 7

Tijd	Voeding	Drank
Bij het wakker worden	Geen	Moedermelk/fles
Ontbijt	1 tot 1 1/2 portie van de baby bullet	Moedermelk/fles
Lunch	1 tot 1 1/2 portie van de baby bullet	Moedermelk/fles
Avondeten	1 tot 1 1/2 portie van de baby bullet	Moedermelk/fles
Bij het slapen gaan	Geen	Moedermelk/fles

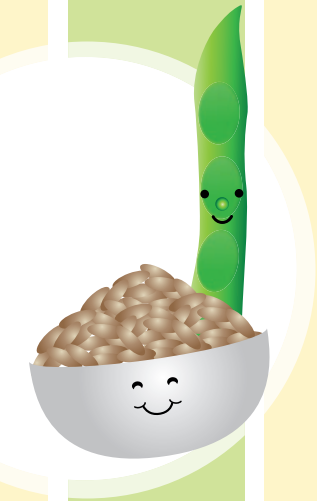
Voeding: avocado, gemalen bruine rijst, erwten, courgette, pompoen, appel, peer, banaan, zoete aardappel, groene asperge, wortel, sperziebonen, witte aardappel, perzik, tofu, hüttenkäse, gemalen havermout, gemalen gierst

Voedselgroepen: 3 - 4 porties groenten en fruit 1 - 3 porties granen (rijst, havermout, gierst) 1/2 portie zuivelproducten.

Voedselconsistentie: Gladde puree (iets minder water dan vorige maand).

bezoek ons op facebook

Fase 1: perfecte combinaties



Gecombineerde puree

Combineer uw twee favoriete soorten puree voor een heerlijke smaaksensatie. Meng fruit en groenten voor heerlijke hapjes. Volg altijd het 4-daagse voedselintroductieschema wanneer u nieuwe voeding introduceert.

Mesblad voor mengen

Kleine beker

1/2 kop gestoomde of gekookte sperziebonen

1/2 kop gekookte bruine rijst

1/8 kop water

1.) Doe de ingrediënten in de kleine beker en draai het mesblad voor mengen erop.
2.) Mengen totdat u de juiste dikte hebt verkregen.
3.) Opdienen.

Let op *– andere heerlijke combinaties om te proberen.*
Mango met banaan
Appel met pruim
Sperziebonen met bruine rijst
Peer met gierst
Appel met havermout
Peer met wortel
Pompoen met bruine rijst

15 seconden

bezoek ons op facebook

combinaties met havermout

Milde en lekkere havermout laat zich goed combineren met fruit- en groentepuree en draagt bij aan een gezonde hart- en immuunfunctie.

Mesblad voor malen

Kleine beker

1/2 kop hele havervlokken

4 koppen water

1.) Doe 1/2 kop ongekookte hele havervlokken in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor malen erop en maal de havervlokken tot een fijn poeder.
3.) Doe de gemalen haver en 4 koppen water in een pan en breng dit aan de kook met het deksel op de pan.
4.) Zodra de havermout kookt, zet u het vuur lager. Kook de havermout in 20 minuten gaar met het deksel op de pan.
5.) Test de consistentie van de havermout - voeg meer water toe voor een dunnere consistentie.

Let op *– Dit is een geweldig recept om te combineren met welke fruit- of groentepuree dan ook.*

Tip – *Maak combinaties met verse ingrediënten of combineer twee soorten puree van een enkele soort voeding!*

30 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

Van 1 kop hele havervlokken maakt u 570 gram babyvoeding.

8 maanden!

Deze maand staan uw baby nog meer smaken te wachten. Daarnaast is het een goede tijd om te beginnen met puree met iets meer textuur om de maaltijd interessant te houden - en bovendien lekker! U voegt gewoon iets minder water toe en gebruikt de pulseertechniek op pagina 29 om de juiste consistentie te verkrijgen voor uw baby. (Als de baby niet zo te spreken is over de nieuwe textuur, voeg dan iets meer water toe voor een gladdere puree. Probeer dan een een paar dagen later nog eens om een dikkere textuur te geven.) Nu de baby zoveel verschillende smaken heeft om uit te kiezen, is het een goede tijd om te beginnen met het bereiden van grotere hoeveelheden in een keer.

Ondanks het feit dat de spijsvertering van de baby zich nu meer heeft ontwikkeld, blijft het ZEER belangrijk om het 4-daagse voedselintroductieschema te blijven volgen voor het introduceren van elke nieuwe soort voedsel, en om alle reacties te noteren in het voedseldagboek.

Voedseltabel voor maand 8

1 Kop Cantaloupe-meloen = 3 porties van de Baby Bullet (170 gram)
• **Niet koken**

1 Kop watermeloen = 3 porties van de Baby Bullet (170 gram)
• **Niet koken**

1 Kop ananas = 3 porties van de Baby Bullet (170 gram)
• **Niet koken**

1 Kop boerenkool = 3 porties van de Baby Bullet (170 gram)

2 Pruimen = 3,5 portie van de Baby Bullet (200 gram)

1/3 Stronk bloemkool = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

1/3 Stronk broccoli = 6 porties van de Baby Bullet (340 gram)

1/2 Aubergine = 6 porties van de Baby Bullet (340 gram)

1 Kop knolraap = 4 porties van de Baby Bullet (225 gram)

Let op: *de grootte van fruit en groenten verschilt, dus u houdt mogelijk meer of minder porties over.*

Meerdere porties bereiden met de Baby Bullet

Nu gaat u pas echt profiteren van alles wat de Baby Bullet te bieden hebt en kunt u in enkele minuten tijd meerdere smaken babyvoeding maken!

U gaat als volgt te werk.

Kies uw weekmenu en bepaal de benodigde hoeveelheden met behulp van de diverse voedingsschema's en uw zakdiëtist. Kook of stoom vervolgens alle fruit en groenten in een grote pan, zodat ze allemaal tegelijk kunnen koken.

Als u smaken hebt gekozen die niet hoeven te worden gekookt, zoals banaan, watermeloen, cantaloupe-meloen, ananas of avocado, kunt u deze soorten puree maken terwijl de andere smaken koken. De bovenstaande voeding hoeft alleen te worden geschild, en het hart of de klokhuis dient te worden verwijderd.

CONTROLEER VOOR ELK GEBRUIK OF DE PAKKING VOLLEDIG IS AANGEBRACHT IN DE BEHUIZING VAN HET MESBLAD VOOR MENGEN OF MALEN. EEN LOSSE PAKKING KAN HELEMAAL LOSKOMEN EN KAN IN HET MESBLAD KOMEN, WAARDOOR ER STUKJES RUBBER IN DE VOEDING KUNNEN KOMEN.

LAAT DE MOTOR NIET MEER DAN EEN MINUUT DRAAIEN, DIT KAN NAMELIJK PERMANENTE SCHADE TOEBRENGEN AAN DE MACHINE. ALS DE MOTOR STOPT MET WERKEN, TREK DAN DE STEKKER UIT HET VOETSTUK EN LAAT HET APPARAAT ENKELE UREN AFKOELEN VOORDAT U HET WEER PROBEERT TE GEBRUIKEN. UW BABY BULLET IS VOORZIEN VAN EEN INTERNE THERMISCHE ONDERBREKER DIE ERVOOR ZORGT DAT HET APPARAAT AUTOMATISCH WORDT UITGESCHAKELD INDIEN HET OVERVERHIT RAAKT. HET VOETSTUK ZAL ZICH HERSTELLEN WANNEER DE THERMISCHE ONDERBREKER AFKOELT.

Schil de fruit en groenten en verwijder het klokhuis (soms is dit makkelijker na het koken of stomen). Voeg 1/4 tot 1/2 kop water toe (het kookwater is het beste omdat het alle voedingsstoffen bevat) en meng de voeding tot de juiste textuur. U kunt tot 7 smaken creëren in nog geen 5 minuten!

Voeding die u binnen 3 dagen aan de baby wilt geven, kunt u ofwel in de kleine beker of in de bewaardoosjes doen en in de koelkast zetten. Gebruik de datumaanduiding om de bereidingsdatum bij te houden. Om voedsel in te vriezen, schept u dit in de portiebakjes of in de bewaardoosjes om dit tot 30 dagen in de diepvries te kunnen bewaren.

Het was nog nooit zo gemakkelijk om heerlijke en gezonde voeding voor een hele week te bereiden! U kunt extra bewaardoosjes met datumaanduiding op het deksel en extra portiebakjes aanschaffen. Kijk op de pagina met accessoires op www.babybullet.com of bel 0900-5191919.

Voedingsschema Voor maand 8

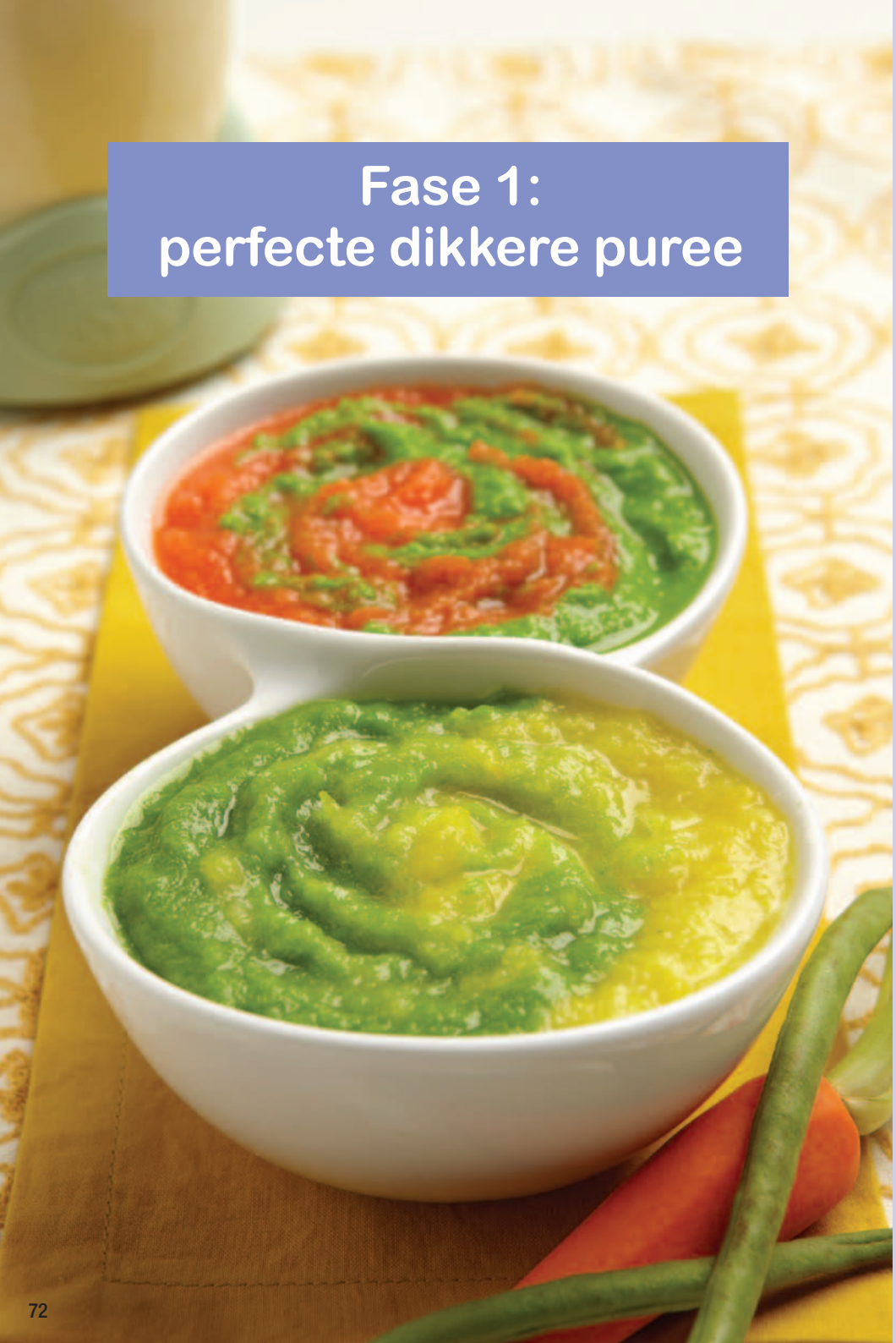
Tijd	Hoeveelheid	Drank
Bij het wakker worden	Geen	Moedermelk/fles
Ontbijt	1 1/2 tot 3 porties van de baby bullet	Moedermelk/fles
Lunch	11/2 tot 3 porties van de baby bullet	Moedermelk/fles
Avondeten	1 1/2 tot 3 porties van de baby bullet	Moedermelk/fles
Bij het slapen gaan	Geen	Moedermelk/fles

Voeding: avocado, gemalen bruine rijst, erwten, courgette, pompoen, appel, peer, banaan, zoete aardappel, groene asperge, wortel, sperziebonen, witte aardappel, perzik, tofu, hüttenkäse, gemalen havermout, gemalen gierst, abrikoos, cantaloupe-meloen, pruimen, watermeloen, broccoli, bloemkool, linzen, knolraap, boerenkool, aubergine, ananas, groene groenten.

Voedselgroepen: 4 - 5 porties groenten en fruit 2 - 3 porties granen (rijst, havermout, gierst) 2 porties eiwitten.

Voedselconsistentie: Gladde puree - iets dikker dan vorige maand.

Fase 1: perfecte dikkere puree



dikke puree van knolraap

Knolraap is een goede bron van vitamine C en zorgt voor een hartige en lekkere puree waar uw baby dol op zal zijn. Om de knolraap lekker dik te houden, kunt u het beste de pulseertechniek op pagina 29 gebruiken.

Mesblad voor mengen

Grote beker

1 kop goed gekookte, geschilde knolraap

1/4 kop water

1.) Draai het mesblad voor mengen op de onderkant van de grote beker.
2.) Doe de ingrediënten in de grote beker en doe het deksel erop.
3.) Plaats de grote beker op het voetstuk.
4.) Druk de kom snel recht naar beneden en laat hem direct weer los.
5.) Pulseer de knolraap een paar keer totdat u de gewenste textuur hebt verkregen.

Let op *– voor een dunnere puree voegt u meer water toe en pureert u iets langer.*

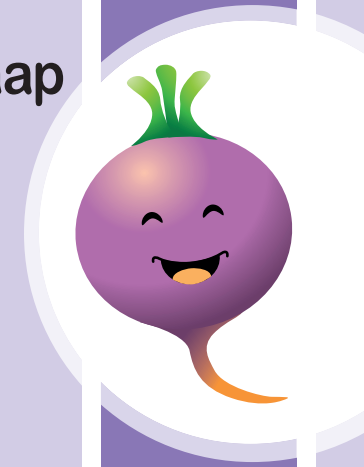
Tip! *– Gebruik de pulseertechniek (pagina 29) om voeding te maken met meer textuur.*

Serving Suggestion

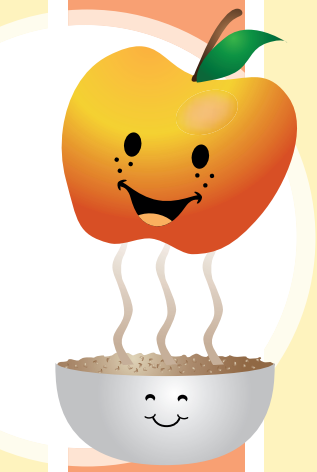
Knolraap en bruine rijst
Voor een feestmaaltijd in pureevorm! Deze 2 smaken geven samen een hartige en heerlijke maaltijd die u keer op keer zult willen opdienen.

10 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com



Van een kop gestoomde, gekookte of gebakken knolraap (verwijder het groen en schil de knolraap) maakt u 225 gram babyvoeding voor Fase 1.



Abrikoos met havermout

In deze zoet-zure puree worden de vitamine A, die goed is voor het zichtsvermogen, in de abrikozen gecombineerd met havermout, wat goed is voor het hart en het immuunsysteem om een heerlijke en gezonde maaltijd voor uw baby te maken.

Mesblad voor mengen Kleine beker

1 kop goed gekookte, ontpitte en geschilde abrikozen

1/4 kop water

1/4 kop goed gekookte havermout

1.) Doe het water en de abrikozen in de kleine beker.
2.) Draai het mesblad voor mengen erop.
3.) Pureer dit totdat u de juiste dikte hebt.
4.) Voeg zoveel gekookte havermout toe totdat u de juiste textuur hebt voor uw baby.

Let op *– voor een dunnere puree voegt u meer water toe en pureert u iets langer.*

Tip! *– U kunt elke soort fruit of groente combi neren met elke soort gemalen granen. Vergeet echter niet het 4-daagse voedselintroductieschema te gebruiken.*

Serving Suggestion

Appel met havermout
Dit is vast en zeker een van de lievelingsgerechten van uw baby! Meng een Baby Bulet portie appelmoes met een Baby Bullet portie havermout en dan zult u eens zien hoe goed uw kleintje kan eten!!

7 seconden

bezoek ons op facebook

9 maanden!
Fase 2 - schattige stukjes

Tijdens dit stadium van de ontwikkeling van uw baby, kunt u de maaltijden iets dikker maken. Begin langzaam door goed gekookte rijst, havermout of kleine stukjes pasta (sterretjes zijn hiervoor heel geschikt) toe te voegen aan de puree. Op deze manier voegt u een beetje textuur en smaak toe. Fase 2 is ook een goede tijd om te beginnen met het combineren van smaken. Zo introduceert u bovendien meer smaken en ontwikkelt uw baby geleidelijk aan een meer volwassen smaak.

Tijdens fase 2 kunt u veel heerlijke soorten voeding introduceren in het eetpatroon van uw baby zoals kip, rood vlees en geraspte kaas... om er maar een paar te noemen. Nu dat de baby de keuze heeft uit een groter aantal smaken, is het een goed idee om meerdere porties in een keer te maken (zie meerdere porties bereiden op pagina 70). Op deze manier hebt u bijvoorbeeld zo een portie kip bij de hand als u dit nodig hebt voor een recept - het kan gewoon niet eenvoudiger. Het bespaart bovendien zeer veel voorbereidingstijd waardoor u creatief kunt zijn, zonder al te lang in de keuken te hoeven staan.

Fase 2 is een goede en leuke tijd om te beginnen met vingervoedsel zoals granen, hele kleine stukjes fruit en geprakte groenten.

Voedingsschema voor maand 9

Tijd	Voeding	Drank
Bij het wakker worden	Geen	Moedermelk/fles
Ontbijt	1 1/2 tot 3 porties van de baby bullet	Moedermelk/fles
Lunch	1 1/2 tot 3 porties van de baby bullet	Moedermelk/fles
Avondeten	1 1/2 tot 3 porties van de baby bullet	Moedermelk/fles
Bij het slapen gaan	Geen	Moedermelk/fles

Voedsel: avocado, gemalen bruine rijst, erwten, courgette, pompoen, appel, peer, banaan, zoete aardappel, groene asperge, wortel, sperziebonen, witte aardappel, perzik, tofu, hüttenkäse, gemalen havermout, gemalen gierst, abrikoos, cantaloupe-meloen, pruimen, watermeloen, broccoli, bloemkool, rode biet, spruiten, linzen, knolraap, boerenkool, aubergine, ananas, groene groenten, rood vlees, vis, kalkoen, bonen, kaas.

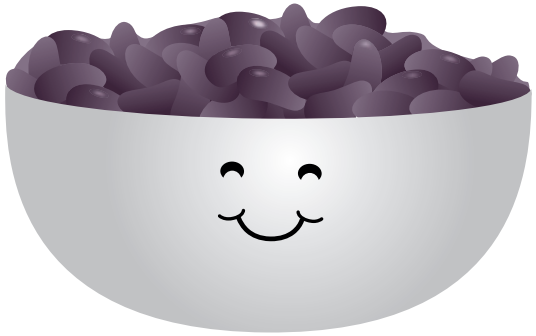
Voedselgroepen: 4 - 5 porties groenten en fruit 2 - 3 porties granen (rijst, havermout, gierst) 2 porties eiwitten.

Voedselconsistentie: Gladde puree - iets dikker dan vorige maand.

www.babybullet.com

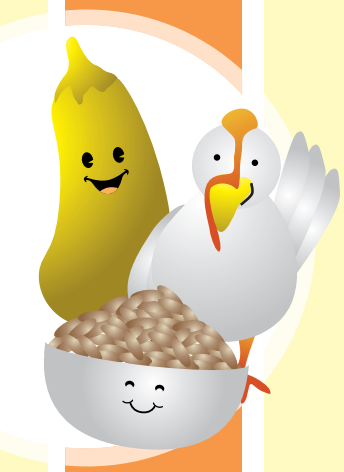
Nieuwe voeding om te introduceren

Rood vlees
Vis
Kalkoen
Zwarte bonen
Kidneybonen
Kikkererwten
Geraspte kaas
Volkorenrijst
Kleine/goed gaar gekookte pasta
In blokjes gesneden groenten
In blokjes gesneden fruit



bezoek ons op facebook

Gezinsmaaltijden voor de baby



Kip, bruine rijst pompoen

In deze smakelijke maaltijd worden magere eiwitten gecombineerd met vezelrijke complexe koolhydraten. Pureer een kleine portie voor de baby en serveer het eten in vaste vorm voor de rest van het gezin!

Mesblad voor mengen Grote beker

Een gestoomde/gekookte pompoen

1/2 kop gaar gekookte kipfilet

1/2 kop gekookte bruine rijst

1/8 kop – 1/4 kop kippen- of groentebouillon

* Als de baby goed raad weet met stukjes, kunt u de rijst toevoegen NA het pureren.

1.) Draai het mesblad voor mengen op de onderkant van de grote beker.
2.) Doe de ingrediënten in de grote beker en doe het deksel erop.
3.) Pureer dit totdat u de juiste dikte hebt.

Let op *– in deze fase is dikkere puree beter voor uw baby. Als de baby echter moeite heeft om dikkere voeding door te slikken - of steeds met zijn/haar tong het eten naar buiten duwt - geef de baby dan nog een paar weken langer dunnere puree.*

10 seconden

bezoek ons op facebook

Kalkoen, rijst en wortel

Een heerlijk en voedzaam gerecht; het wordt zeker een van de favorieten.

Mesblad voor mengen Grote beker

Een wortel, gestoomd of gekookt totdat hij zacht is

1/2 kop gaar gekookte, in stukjes gesneden

kalkoenfilet 1/2 kop gekookte rijst (het liefst volkoren)*

1 - 2 koppen kippen- of groentebouillon

* Als de baby goed raad weet met stukjes, kunt u de rijst toevoegen NA het pureren.

1.) Draai het mesblad voor mengen op de onderkant van de grote beker.
2.) Doe de ingrediënten in de grote beker en doe het deksel erop.
3.) Pureer dit totdat u de juiste dikte hebt.
4.) Serveer de puree of bewaar hem voor later gebruik.

Let op *– in deze fase is dikkere puree beter voor uw baby. Als de baby echter moeite heeft om dikkere voeding door te slikken - of steeds met zijn/haar tong het eten naar buiten duwt - geef de baby dan nog een paar weken langer dunnere puree.*

8 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

10 - 12 maanden!

Nu de baby gewend is geraakt aan vaste voeding, kunt u geleidelijk aan minder puree geven die alleen voor baby's geschikt is en beginnen met het maken van maaltijden waar het HELE gezin van kan genieten. Schep een babyportie van de soep, de pasta of van het rijstgerecht van uw gezin in de Baby Bullet, voeg water toe en pureer dit totdat u de consistentie heeft die geschikt is voor de baby. Hoe minder speciale babymaaltijden u klaarmaakt, hoe meer ANDERE LEUKE DINGEN u kunt doen! Restjes van de gezinsmaaltijd kunnen tevens in de Baby Bullet worden gepureerd en in de koelkast of diepvries worden bewaard als ze niet in aanraking zijn geweest met een gebruikt keukengerei.

Zelf eten

Het is zeer belangrijk om, zodra de baby de leeftijd van 10 maanden heeft bereikt, de baby aan te moedigen om zelf te eten. Geef de baby bij elke maaltijd een lepel en geef hem/haar eten dat zijn vorm behoud wanneer het van het bord naar de mond wordt gebracht, om morsen te beperken. Maak kleine stukjes eten klaar die de baby zelf kan vastpakken bij elke maaltijd; bonen en kleine stukjes fruit zijn hele geschikte vingerhapjes voor kleine mondjes.

Veel kinderartsen adviseren pasta en granen als eerste vingerhapjes, ondanks het feit dat beiden op de lijst staan van voeding die niet veilig is tijdens het eerste levensjaar. Vraag uw arts of het verstandig is om uw kind rond de 10 maanden deze tarweproducten te geven.

Als uw kinderarts het goed vindt, kunt u ook noten en notenboter introduceren. Deze zijn gemakkelijk klaar te maken en bevatten veel eiwitten, voedingsstoffen en gezonde vetten. Zoals u dat voor alle nieuwe voeding doet, volgt u ook dan het 4-daagse voedselintroductieschema en noteert u alle reacties in het voedseldagboek.

Blijf nieuwe smaken introduceren

Als de baby ouder is dan een jaar, kan hij/zij iets minder bereid zijn om nieuwe voeding te proberen, dus blijf uw best doen om een breed scala aan texturen en smaken te introduceren tussen de 10 en 12 maanden.

Nu de maaltijden van de baby meer ingrediënten kunnen bevatten, kunt u tijd besparen door meerdere porties in een keer te bereiden. Trek er een of twee dagen voor uit om een aantal soorten puree te maken met een enkel ingrediënt, en bewaar deze in de diepvries (zie meerdere porties bereiden op pagina 70). U hebt dan diverse ingrediënten bij de hand wanneer u voor een recept een bepaalde puree nodig hebt - dit bespaart voorbereidingstijd en maakt snel meer creativiteit mogelijk.

bezoek ons op facebook

Voedingsschema voor maand 10 - 12

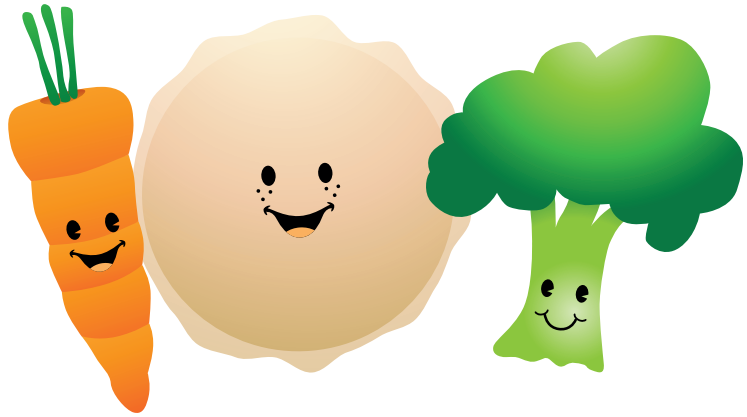
Tijd	Voeding	Drank
Bij het wakker worden		Moedermelk/fles
Ontbijt	3 - 4 porties uit de baby bullet	Moedermelk/fles
Lunch	3 - 4 porties uit de baby bullet	Moedermelk/fles
Snack	1 - 2 porties uit de baby bullet	Water
Avondeten	3 - 4 porties uit de baby bullet	Moedermelk/fles
Bij het slapen gaan		Moedermelk/fles

Voeding: avocado, gemalen bruine rijst, erwten, courgette, pompoen, appel, peer, banaan, zoete aardappel, groene asperge, wortel, sperziebonen, witte aardappel, perzik, tofu, hüttenkäse, gemalen havermout, gemalen gierst, abrikoos, cantaloupe-meloen, pruimen, watermeloen, broccoli, bloemkool, rode biet, spruiten, linzen, knolraap, boerenkool, aubergine, ananas, groene groenten, notenboter, rood vlees, vis, kalkoen, bonen, kaas.

Voedselgroepen: 4 - 5 porties groenten en fruit 4 porties granen, 2 - 3 porties eiwitten, 1 portie zuivel (1/2 kop yoghurt of 30 g geraspte kaas).

Voedselconsistentie: geef grotere stukjes en veel vingervoedsel.

Recepten voor maand 10 - 12



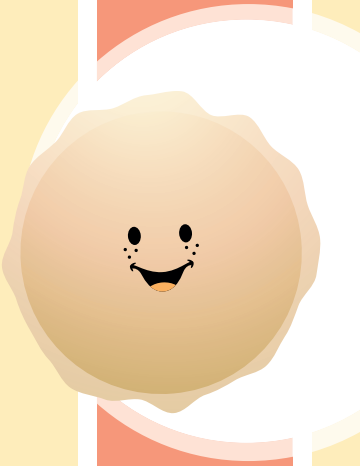
www.babybullet.com

Pannenkoekjes

Perfect voor het hele gezin! Snijd de pannenkoekjes in kleine stukjes voor de baby. Het zal er vast met een vaart ingaan.

Mesblad voor mengen

Grote beker



1 kop volkorenmeel

3 theelepel bakpoeder

1/2 theelepel zout

1 theelepel kaneel

3/4 kop melk (of moedermelk/flesvoeding)

1.) Draai het mesblad voor mengen op de onderkant van de grote beker.
2.) Doe alle ingrediënten in de grote beker en doe het deksel erop.
3.) Meng de ingrediënten totdat u een glad beslag hebt.
4.) Vet de koekenpan in met een beetje olijfolie en bak pannenkoekjes ter grootte van ongeveer een 2 euro muntstuk op een middelhoog vuur totdat ze goudbruin jijn.

Serving Suggestion

Perenpannenkoeken
Voeg 1 Baby Bullet portie perenmoes toe aan de ingrediënten en meng alles. Eet smakelijk!

Banaanpannenkoeken
Voeg 2 Baby Bullet portie bananenpuree toe aan de ingrediënten en meng alles. Eet smakelijk!

10 seconden

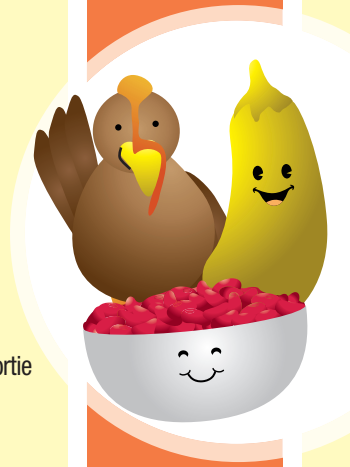
Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

minestrone

Een leuke en lekkere soep met van alles erin. Dit recept is zeer geschikt om in grote hoeveelheden te maken.

Mesblad voor mengen

Grote beker



1/3 kop sperziebonenpuree (of 1 Baby Bullet portie sperziebonen)

1/3 kop sperziebonenpuree (of 1 Baby Bullet portie sperziebonen), 1/3 kop pompoenpuree (of 1 Baby Bullet portie pompoen)

1 kop marinarasaus (of 3 Baby Bullet porties marinara)

1 eetlepel olijfolie

1 teen knoflook (optioneel)

1/4 kop water

1 kop in stukjes gesneden gekookte sperziebonen

1 kop in stukjes gesneden courgette

1 kop gebruind rundergehakt (of kalkoengehakt)

1/2 kop gekookte kidneybonen (of kidneybonen uit blik) zonder vloeistof

1 kop groentebouillon

1 kop gekookte mini-macaroni

1.) Doe de eerste 6 ingrediënten in de grote beker en meng het geheel glad.
2.) Giet het mengsel in een pan en verwarm dit op een middelhoog vuur.
3.) Voeg het gehakt, de bonen, de courgette, de bouillon en de pasta toe en verwarm dit tot de gewenste temperatuur.
4.) Serveer de soep of bewaar hem voor later gebruik.

Serving Suggestion

Vegetarische minestrone
Laat het gehakt weg uit het recept.

14 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

1 jaar + ouder

Er gebeurt veel in een jaar tijd! De eetgewoonten van uw baby zullen geleidelijk aan meer op die van u gaan lijken. De baby voedt zichzelf met zijn/haar handen en een lepel, en geeft steeds duidelijker aan wat hij/zij wel en niet lust.

Na de eerste verjaardag is het belangrijker dan ooit om de baby diverse smaken en texturen aan te bieden, omdat hetgeen u nu introduceert de basis zal vormen van zijn/haar toekomstige eetpatroon.

Tussen de 12 en 24 maanden oud krijgen de meeste kinderen weerstand tegen nieuwe voeding. Moedig de baby aan om nieuwe dingen te proberen door veel diverse soorten aan te bieden van elke voedselgroep. Zelfs als het kind iets niet opeet, zal het toch vertrouwd raken met het eten dat u klaarmaakt en wordt de kans groter dat hij/zij het de volgende keer wel eet.

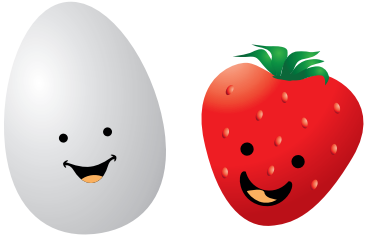
Voeding die niet geschikt is tijdens het eerste jaar mag nu wel!

Ga eerst na bij uw kinderarts voordat u uw baby na zijn/haar eerste verjaardag voeding geeft die op de lijst staat van voeding die niet geschikt is tijdens het eerste jaar (pagina 38), maar waarschijnlijk zult u de volgende voeding wel mogen geven.

Honing
Pindakaas
Citrusvruchten
Rauwe aardbeien, frambozen en bramen
Eiwit
Volle melk – om te drinken
Schelpdieren/schaaldieren

Omdat deze voeding allergieën kunnen veroorzaken (vandaar dat er zo lang mee wordt gewacht!) is het belangrijker dan ooit om uw Voedseldagboek en het 4-daagse voedselintroductieschema te gebruiken wanneer u voeding introduceert van de nieuwe lijst met voeding die nu geschikt is.

Als iemand van uw gezin allergisch is voor enige van deze soorten voeding, kan het verstandig zijn om nog een paar maanden met deze voeding te wachten. Vraag altijd advies aan uw kinderarts.



bezoek ons op facebook

Voeding om te bespreken met uw kinderarts

Sommige voedingsmiddelen zijn moeilijker te verteren dan andere. Ondanks het feit dat het spijsverteringssysteem van de baby nu meer is getraind, is het nog altijd in ontwikkeling. Het is dan ook verstandig om contact op te nemen met uw kinderarts voordat u de volgende voeding introduceert.

Chocolade
Kool
Komkommer
Vanille
Ui (Rauw)
Vanillesmaakstof

Voeg gepureerde goedheid toe aan alles wat u maakt

Ondanks het feit dat uw baby een volwassener smaak ontwikkelt, hoeft u de puree niet helemaal te laten voor wat het is. Voor de volgende recepten worden porties van de lievelingspuree van de baby gecombineerd met maaltijden die snel klaar zijn, voor extra voedingswaarde! Voeg wat bloemkool toe aan de macaroni met kaas of maak een lekkere stoofschotel met gehakt en wortel, tomaat en pompoenpuree. Kortom: mogelijkheden te over!

Voor een snelle maaltijd maakt u meerdere porties van een paar verschillende soorten puree en dan kunt u ze ontdooien wanneer u ze nodig hebt. Baby Bullet puree bespaart u tijd en geeft uw baby de voeding waar hij/zij keer op keer van zal genieten.

Recepten voor 12 - 18 maanden

Stiekeme roereieren

Een ‘ei’-tzonderlijk lekker en voedzaam ontbijt wat u in enkele seconden klaarmaakt met de Baby Bullet! Uw kleintje heeft niets in de gaten!

Mesblad voor mengen

Kleine beker

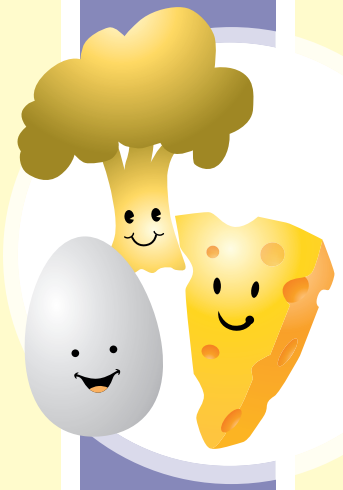
2 Eieren

1 Baby Bullet portie bloemkoolpuree (of courgette)

1/4 kop geraspte kaas (optioneel)

1.) Doe alle ingrediënten in de kleine beker en meng het geheel glad.
2.) Giet een beetje slaolie in de koekenpan en draai het vuur halfhoog.
3.) Giet het eimengsel in de koekenpan en roer met een spatel totdat de eieren lekker luchtig en goed gaar zijn.
4.) Direct opdienen.

14 seconden

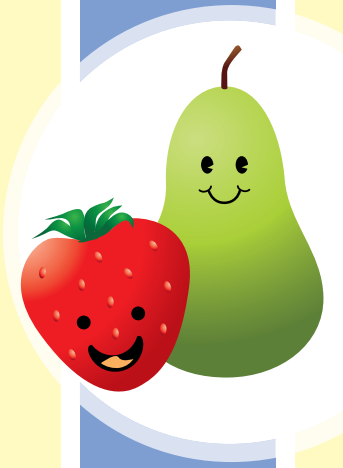


Aardbei-peer peuterlolly's

Een zoete en gezonde bevroren traktatie voor het hele gezin.

Mesblad voor mengen

Kleine beker



1 gekookte peer (zonder schil en zonder klokhuis)

1/2 kop rauwe aardbeien (zonder kroontjes)

1/4 kop water

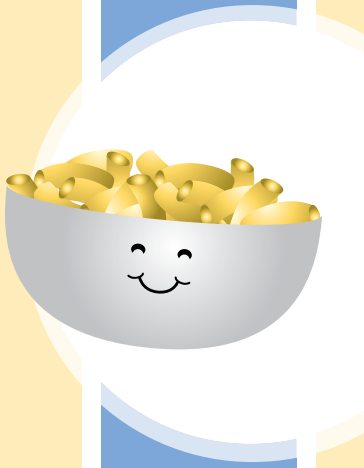
1.) Doe alle ingrediënten in de kleine beker en meng het geheel glad.
2.) Gebruik de zachte spatel en schep het mengsel in de portiebakjes.
3.) Vul zoveel bakjes als u kunt en plaats een plastic lepel in elk gevuld bakje (houd de lepels op hun plaats met vershoudfolie).
4.) Zet de lolly's in de diepvries totdat ze hard zijn.
5.) Opdienen en genieten maar!

10 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

Macaroni met kaas

Macaroni met kaas in ongetwijfeld een van de lievelingsgerechten van uw kind. Daarom hebben we het oude vertrouwde recept aangepast door het aan te vullen met gepureerde goedheid. Dit is een recept dat u jarenlang zult willen gebruiken.



Mesblad voor mengen

Kleine beker

- 1/4 kop cheddarkaas
- 1/4 kop ricottakaas
- 1 Baby Bullet portie pompoen of bloemkool
- 1 theelepel boter
- 2-3 eetlepel melk
- 1 kop gekookte volkoren macaroni.

1.) Doe alle ingrediënten behalve de macaroni in de kleine beker en meng ze glad.
2.) Smelt het kaasmengsel in een pan op een middelhoog vuur totdat de kaas door en door is verwarmd.
3.) Voeg de gekookte macaroni toe.

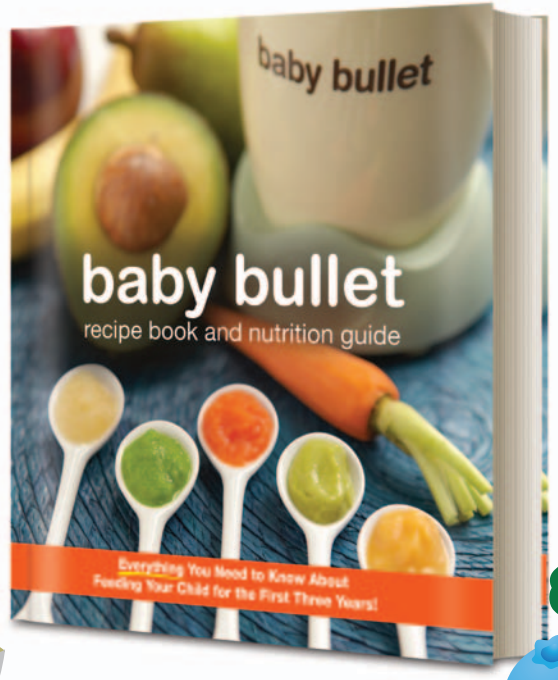
8 seconden

Kijk voor meer recepten op www.babybullet.com

Een exclusieve aanbieding voor baby bullet gezinnen!

Nieuw: de zeer uitgebreide bijbel voor het maken van babyvoeding...

baby bullet receptenboek en voedingswaardegids



Haal nog meer uit uw **baby bullet** met deze babyvoedingsgids - van soep tot noten!

- ✓ Meer dan 100 zeer voedzame recepten!
- ✓ Voedingswaarden voor elke smaak babyvoeding!
- ✓ Geweldige tips voor moeilijke eters!
- ✓ Bakken voor baby's!
- ✓ Maaltijdideeën voor kinderen tot 3 jaar oud!
- ✓ Peutervriendelijke tips voor leuke maaltijden!
- ✓ Recepten voor gezonde toetjes!
- ✓ Recepten voor bijtkoekjes... en nog veel meer!

Kijk op
www.tommyteleshopping.com
of bel
0900-5191919
om gebruik te maken van deze speciale aanbieding!

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

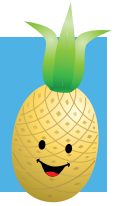
Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek



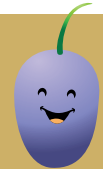
Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

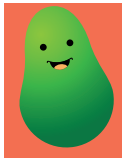


Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

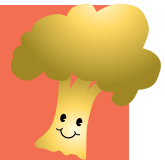
Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____



Voedseldagboek



Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

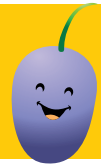
Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek



Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

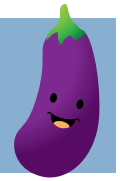
Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek



Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Voedseldagboek

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

Datum: _____
Voedsel gegeven: _____
_____
Om (tijdstip): _____
Opmerkingen: _____
_____
_____

baby bullet®

gebruiksaanwijzing en kookboek

Maak natuurlijke babyvoeding voor een hele week in nog geen 5 minuten tijd!

De Baby Bullet is net zo krachtig en handig als de originele Magic Bullet en biedt daarnaast vele extra's! Hij is speciaal **ontworpen om voor een hele week babyvoeding te maken en te bewaren in nog geen 5 minuten tijd.** Het Baby Bullet systeem is ongetwijfeld de nummer een op het gebied van goede, efficiënte en betaalbare babyvoeding.

Met de Baby Bullet kunt u heerlijke en conserveermiddelvrije babyvoeding maken in 7 smaken met de allerbeste biologische ingrediënten in minder tijd dan het kost om naar de winkel te gaan en een potje babyvoeding te kopen. En dat is nog niet alles! U zult zelfs **geld besparen!!** En wanneer u zelf babyvoeding maakt, weet u PRECIES wat erin zit... verse, gezonde ingrediënten, en verder niets.

Het grote voordeel van het Baby Bullet babyvoedingsysteem is dat het u de hulpmiddelen en de kennis geeft die u nodig hebt om **uw kleintje voor te bereiden op een gezond eetpatroon - een heel leven lang.** Van het herkennen wanneer uw baby toe is aan vaste voeding, tot het kiezen van de perfecte, meest verse producten, tot tips voor het bewaren ervan... **de Baby Bullet staat altijd voor u klaar.**

©Baby Bullet, LLC, Los Angeles, CA 90025, Verenigde Staten
Baby Bullet is een handelsmerk van Homeland Housewares, LLC. Alle rechten voorbehouden.

Distributie Benelux en Nordics: NutriBullet Retail, 1251 NA-11 in Nederland

Volg ons op Instagram en FaceBook: nutribullet.nl