

Recipe guide.



Recipes, tips
& more!



nutribullet
BABY®

Important safeguards & cautionary information.

For your safety, carefully read all instructions before operating your NutriBullet Baby®.

Save these instructions!

GENERAL SAFETY INFORMATION

- Close supervision is necessary when an appliance is used by or near children. Keep cord out of reach of children.
- **NEVER LEAVE THE NUTRIBULLET BABY® UNATTENDED WHILE IT IS IN USE.**
- Do not use your NutriBullet Baby® for anything other than its intended use.
- Do not use outdoors.
- Always use your NutriBullet Baby® on a clean, flat, hard, dry surface.
- If the NutriBullet Baby® malfunctions or is dropped or damaged in any way, discontinue use and contact customer service at 1-800-523-5993 for further assistance.

HEAT & PRESSURE SAFETY

Do not put hot ingredients in any of the sealed blending vessels before blending.

WARNING!

Heat released from the ingredients can cause pressure to build in the sealed vessel, resulting in possible expulsion of the ingredients that can lead to personal injury or property damage. Start with cool or room temperature ingredients (21°C/70°F or less).

- **Never let the motor run for more than one minute at a time.** Running the motor for longer than one minute can (i) cause permanent damage to the motor and (ii) heat and pressurize the ingredients through friction from the rotating blades, resulting in possible personal injury or property damage. If the motor stops working, unplug the Motor Base and let it cool for a few hours before attempting to use it again. Your NutriBullet Baby® has an internal thermal breaker that shuts off the motor if it overheats. The Motor Base will reset when the thermal breaker cools down.
- **Never blend carbonated liquids or effervescing ingredients (e.g., baking**

soda, baking powder, yeast, cake batter, etc.). Built-up pressure from released gases can cause the cup to burst, resulting in possible personal injury or property damage.

- Do not microwave any of the NutriBullet Baby® components (cups, lids, blades, motor base) and never microwave a sealed cup.

BATCHBOWL/CUP SAFETY

- Always operate the Batchbowl with the Lid firmly in place.
- Never insert food into the Batchbowl by hand while the NutriBullet Baby® is running. Remove the Batchbowl from the Motor Base to add ingredients.
- Never run the NutriBullet Baby® without food or liquid contents in the Cup or Batchbowl.
- Do not attempt to override the interlock mechanism.

DATE-DIAL CUP SAFETY

- Do not use the Date-Dial Storage Cups to freeze foods. Use a freezer-safe container to freeze foods.
- Do not fill the Date-Dial Storage Cups more than $\frac{3}{4}$ full.

BLADE SAFETY

Blades are sharp. Handle carefully.

WARNING!

AVOID CONTACT WITH MOVING PARTS! Keep hands and utensils out of Batchbowl and away from blades while

WARNING!

blending food to reduce the risk of severe personal injury. **A spatula or utensils may be used to move food around, but only when the unit is not running.**

Never use hands or utensils to press the activator buttons down while the Motor Base is plugged in.

- To reduce the risk of injury, make sure the Extractor Blade is securely screwed onto the Short Cup or Batchbowl before placing it on the Motor Base and operating the appliance.
- Never store the Extractor Blade on the Motor Base without a cup or vessel attached.

GASKET CARE

- Each Extractor Blade incorporates a silicone gasket that creates an airtight seal when twisted onto the cups. Check gasket to make sure it is completely seated in the Extractor Blade before and after each use. Never attempt to remove the gasket from the blade. **Attempted removal of the gasket may permanently damage the blade configuration and cause leakage.** If in time a gasket becomes loose or damaged, discontinue use of the Extractor Blade and contact customer service for a replacement at 1-800-523-5993.

ELECTRICAL SAFETY

WARNING! Do not use this product in locations with different electrical specifications or plug types. Do not operate with any type of plug adapter or voltage converter device, as these may cause electrical shorting, fire, electric shock, personal injury, or product damage.

- Do not use attachments other than those provided for your NutriBullet Baby®, including canning jars, as they may cause fire, electric shock, personal injury, or product damage and will void the product's warranty.
- To avoid risk of electrical shock, never immerse the cord, plug or Motor Base in water or other liquids.
- Always **UNPLUG** the NutriBullet Baby® when it is not in use or **BEFORE** assembling, disassembling, changing accessories, or cleaning. Do not attempt to handle the NutriBullet Baby® until all parts have stopped moving.
- Do not allow the cord to hang over the edge of any table or counter. Do not pull, twist, or damage the power cord. Do not allow the cord to touch hot surfaces, including the stove.

POLARIZED PLUG INFORMATION:

- This appliance has a polarized plug (one prong is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug will only fit in a polarized outlet one way. If the plug does not fit easily into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. **Do not modify the plug or outlet in any way.**
- This appliance has important markings on the plug prong. The plug or cord cannot be replaced. If damaged, the whole appliance must be replaced.

CLEANING THE NUTRIBULLET BABY®

Cleaning the NutriBullet Baby® is easy. Simply place any of the pieces (except for the Motor Base) on the TOP RACK of the dishwasher or hand wash with warm, soapy water and rinse.

WARNING! Do not expose Extractor Blade and other plastic parts to extreme, rapid temperature changes, like sterilizing in boiling water or steaming, as this may warp or damage the plastic.

When washing blades, **DO NOT ATTEMPT** to remove the gasket ring.

CLEANING THE NUTRIBULLET BABY® MOTOR BASE

WARNING! The **Motor Base** doesn't generally require much cleaning, but liquids can leak into the base and activator buttons if cups and blades are not tightly sealed during blending.

How to clean the Motor Base:

- **STEP 1: UNPLUG** the Motor Base.
- **STEP 2:** Use a damp rag to wipe down the inside and outside of the **Motor Base**.

WARNING! **Never submerge the Motor Base in water or place it in the dishwasher. Always unplug before cleaning.**

STUBBORN CLEANUP

- To loosen dry, stuck-on ingredients from the NutriBullet Baby® cups, fill cup halfway with soapy water, twist on the blade, and blend on the Motor Base for 10–20 seconds. Untwist the blade, pour out the water, then lightly scrub and rinse to remove any remaining debris.

! Save these instructions!



Contents.

09	The NutriBullet Baby® system
10	Benefits
13	What you get
14	Using the NutriBullet Baby®
17	Batch preparation
18	3 stages of baby food
20	What do I need?
22	Allergy alert
27	Stage 1
32	Feeding baby
34	1 ingredient purée recipes
40	Combo purée recipes
47	Stage 2
50	Tasty texture recipes
57	Stage 3
60	Recipes for 1+ years
69	Recipes for mama
76	NutriBullet Baby® 1-year limited warranty
79	References



The NutriBullet Baby[®] system.

Caring for infants can be challenging. The NutriBullet Baby[®] is designed to make it easier. With specific components for blending, storing, and serving, this efficient machine quickly and easily creates fresh, affordable homemade food for your baby from wholesome ingredients.

Baby food, made with love[®].

When making your baby's food from scratch with NutriBullet Baby[®], you get full control over what goes into each meal, providing your child with better nutrition at a fraction of the cost of prepackaged purées. NutriBullet Baby[®] allows you to make several flavors of delicious, preservative-free baby food in less time than it takes to go to the store to buy one jar. To sum it up, this system saves you time and money while maximizing the quality of your baby's food. What's not to love?

Benefits.

Simple. Wholesome. Nutritious.

The ingredients in homemade baby food are ones you are familiar with — foods with names you can pronounce that are free from preservatives, stabilizers, and dyes. Because NutriBullet Baby® purées are made without additives, they should be consumed fresh within 2 days, or frozen and consumed within 3 months.



Fresh baby food.

Make fresh, delicious food with wholesome ingredients. You control exactly what goes in — no hidden stabilizers, preservatives, or flavor enhancers necessary.



Cleans like a dream.

Less mess, less stress. All components are dishwasher-safe for quick and easy cleanup.



Quick & easy.

As a parent, you don't have a minute to spare; that's why NutriBullet Baby® only takes seconds. Just add ingredients, blend, and serve. It's really that simple.



Saves money.

Make fresher food at a fraction of the cost! When you buy prepackaged baby food, you're not only paying for the ingredients contained within, you're also paying for the materials, resources and employees required to produce, store, distribute, market and sell the food. When you make your own food, all you need to purchase is the ingredients. The cost is significantly lower and the quality much better. It's a win-win.



Getting started.

The NutriBullet Baby® system is more than just a baby food maker. This Recipe Guide compiles the information new parents and caretakers need and want most into one convenient guide. Features include a food allergy list, a summary of when and how to introduce solid foods, and multiple age-appropriate recipes to guide you through the first two years of your baby's development.

Looking for even more? Browse our collection of NutriBullet Baby® recipes, articles, Q&A, tips and tricks on [NutriBullet.com](https://www.nutribullet.com).

**We are here for you
and are invested in
helping you raise a
healthy eater!**



What you get.



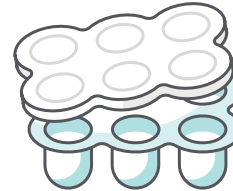
3-piece batch bowl



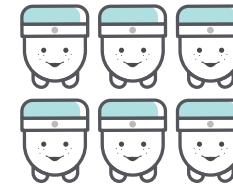
motor base



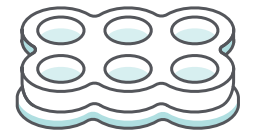
extractor blade



easy-pop freezer
tray with lid



6 date-dial
storage cups



tip-proof tray



short cup



stay-fresh
resealable lid

Using the NutriBullet Baby®.

Using the batchbowl.



1 Twist the **extractor blade** onto the **batchbowl** ensuring it is sealed.



2 Remove the **batchbowl lid**, and add liquid of choice and completely cooled food, making sure any skins, cores, pits, or stems have been removed. Do not exceed the MAX line.



3 Place the lid back on the **batchbowl** and place the **batchbowl** assembly onto the **motor base**. Push down and twist clockwise to engage the motor. Blend until food reaches the desired consistency.



4 Twist the **batchbowl** assembly counterclockwise to disengage the motor and lift off the **motor base**. Spoon the purée into a bowl and enjoy immediately or store for later.

Using the short cup.



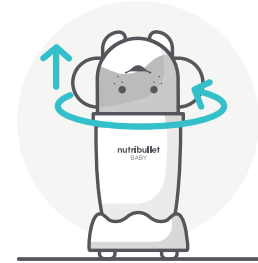
1 Add liquid of choice and completely cooled food to the **short cup**, making sure any skins, cores, pits, or stems have been removed. Do not exceed the MAX line.



2 Twist the **extractor blade** onto the **short cup** ensuring it is sealed.



3 Place the **short cup** assembly onto the **motor base**. Push down and twist clockwise to engage the motor. Blend until food reaches the desired consistency.



4 Twist the **batchbowl** assembly counterclockwise to disengage the motor and lift off the **motor base**. Spoon the purée into a bowl and enjoy immediately or store for later.

Storage.



Short-term storage

Spoon the purée into the **date-dial storage cups** for short-term storage in the refrigerator.

 **NOTE:** Refrigerated foods must be consumed within 2 days. Frozen foods are good for up to 3 months.



Long-term storage

Spoon the purée into the **easy pop freezer tray**, snap on the lid and store in the freezer.

Batch preparation.

Now is when you really get to take advantage of all that the NutriBullet Baby® has to offer and make multiple flavors of fresh baby food in minutes! **Here's how you do it:**

- 1 Choose your weekly menu based on foods your baby already tolerates and new foods you'll be introducing. Boil and steam all of the tolerated foods together so they cook at the same time. New foods must be prepared separately to avoid cross-contamination in case of an allergic reaction.
- 2 While the tougher ingredients cook, purée ingredients that do not require cooking like banana, avocado, watermelon. Be sure to wash, skin/peel, de-seed/core your fruits and vegetables accordingly and wash your Batchbowl between blends. Allow cooked ingredients to cool completely, then blend with liquid (breast milk, formula, or water) to the desired texture and consistency.
- 3 Refrigerate foods you plan to serve within the next two days in either the Short Cup or in the Storage Cups. Use the Date-Dial to keep track of the preparation date. Use the Easy-Pop Freezer Tray to freeze purées for up to 3 months.

Check gasket before each use to make sure it is completely seated in the extractor blade. Attempted removal of the gasket may permanently damage the blade configuration and cause leakage. If in time a gasket becomes loose or damaged, please contact customer service for a replacement extractor blade at 1-(800) 523-5993.

Do not run motor for more than one minute at a time, as it can (i) cause permanent damage to the motor and (ii) heat and pressurize the ingredients through friction from the rotating blades, resulting in possible personal injury or property damage. If the motor stops working, unplug the motor base and let it cool for a few hours before attempting to use it again. Your NutriBullet Baby® has an internal thermal breaker that shuts off the motor if it overheats. The motor base will reset when the thermal breaker cools down.

3 stages of baby food.



Because every baby develops differently, it is important to talk to your pediatrician first, so you can make informed decisions about what foods are appropriate for your baby at their stage of development. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

Stage 1

Perfect purées: 6–8 months



Signs your baby may be ready for Stage 1 include:

- Baby weighs at least 13 pounds and/or has doubled his or her birth weight.
- Baby can sit upright with support and has the ability to “lean in” for more food.
- Baby has good head control.
- Baby can turn away to signify mealtime is over.
- Baby does not push food out with his or her tongue (extrusion reflex), and baby can move food to the back of the mouth and swallow.

[1, 2, 3, 4]

Stage 1 introduces your baby to a series of smooth, thin purées to get developing systems used to get developing systems used to solid food. Most babies begin this stage between 6 and 8 months of age, but they can be ready as early as 4 months or as late as 10 months.

If you choose to introduce solids prior to 6 months of age, we suggest that you consult with your pediatrician and ensure your baby shows the signs detailed below.

Stage 2

Tasty textures: 9–12 months



As your baby grows and develops stronger swallowing skills, he or she will become hungrier and more interested in food. At this stage, your baby may be willing to try just about anything, so get creative!

Remember to always follow your baby's lead when introducing new foods. Be gentle and do not force your child to eat anything he or she doesn't want. If it doesn't go well, simply take a break and try again in a week. Self-feeding is a big part of Stage 2, so this is where you can begin to offer age-appropriate finger foods, let your baby hold the spoon, and serve thicker foods in a bowl.

Stage 3

Mini-meals: 12+ months



Stage 3 expands your baby's list of developmentally appropriate foods. To avoid picky eating habits, keep offering a wide variety of textures and flavors. If a certain food is rejected or ignored, do not stop serving it to your child. Consistently including a new type of food on your child's plate will make it more familiar and reduce the anxiety surrounding feeding time. It takes an average of 5–10 repeated servings for most infants to start liking a new food, so with repetition and patience, your child is likely to expand his or her palate.

What do I need?

Food steamer or stainless-steel pots with steam basket.

With the exception of naturally soft foods like bananas and avocados, most foods need to be steamed before they are puréed. Get a steam basket for your kitchen if you do not already own one.

Slightly reclining infant seat or high chair.

Every family has unique needs, so it is important to find a high chair that suits yours, whether it's a strap-on chair that attaches to any dining chair or a higher, eye-level highchair. Whatever you choose, **safety and security are always your top priorities when feeding your baby.**

Floor mat or splat mat.

When it comes to feeding your baby, expect the unexpected and be prepared. **Flying purée is common when your baby starts on solid food.** To minimize the mess, line your floor with a floor mat or a splat mat. It's a much easier clean-up than hosing down the kitchen!

Plastic bibs with big pockets to catch foods & drips.

Wet ingredients often seep right through cloth bibs and into your baby's clothes. For advanced spill protection, try **water-resistant plastic or silicone bibs** that catch rogue splashes and bits without absorbing them.

Baby-friendly utensils.

To feed your baby safely, it's important to have the right tools. Make sure all utensils, plates, and bowls are BPA-free and phthalate-free. **Baby spoons and forks should be made out of silicone, bamboo, natural wood or stainless steel, and should be equipped with a soft-grip handle.** If you are serving warm foods be sure to test the food to ensure it's not too warm for your baby and avoid burning your baby's mouth. Make sure bowls and plates are equipped with a suction bottom to avoid flying purées!



Allergy alert.

Infants and children commonly experience allergies. A food allergy occurs when the body's immune system reacts to a certain food as if it is dangerous or harmful, triggering symptoms that range from mild to severe (see **Signs of an allergic reaction** on page 23). While children often outgrow allergies to milk, eggs, soy and wheat, allergies to peanuts, tree nuts, fish and shellfish are more likely to be permanent [5].

Certain foods may cause an allergic reaction in babies, so we recommend staying vigilant for at least the first year of feeding. Current guidelines recommend introducing allergenic foods when your baby starts consuming puréed foods (~6 months). Evidence has shown that delaying the introduction of such foods may actually increase a child's risk of developing a food allergy. Keep in mind that a child can develop an allergic response at any time, even after initial exposure. Babies require constant monitoring as they're exposed to new foods during these early stages.

It is also important to remember that every baby is different. Consider your family's history of allergic reactions to food, as this may play a factor. **It is vital to consult with your pediatrician before introducing any foods, especially those that are known to provoke allergic reactions.**

We recommend introducing new foods one at a time and earlier in the day, so you are able to contact your pediatrician during normal business hours in the event of an allergic reaction.

Introducing highly allergenic foods.

Please note that the decision to introduce highly allergenic foods is a personal one to make in consultation with your pediatrician. If your infant already shows signs of a food allergy, or if a sibling has a peanut allergy [6], your pediatrician may refer you to an allergist for testing and personalized guidance.

Top food allergens:

- cow's milk
- egg
- soy
- wheat
- peanuts
- tree nuts
- fish
- shellfish

Signs of an allergic reaction.

Mild to moderate reactions

Easier to identify in children and adults who can verbalize something is wrong. **More difficult to identify in infants.**

LOOK OUT FOR:

- hives or welts
- swelling of lips, face, or eyes
- tingling of the mouth
- abdominal pain or vomiting

Severe reactions

Can be deadly and require immediate medical attention. **SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY - DO NOT DELAY.** Remember these symptoms are difficult to identify in anyone, especially infants and children, so be on the alert when introducing new foods to your child [7, 8, 9].

LOOK OUT FOR:

- difficult/noisy breathing
- swelling of the tongue
- swelling or tightness in the throat
- difficulty talking and/or hoarse voice
- wheezing or persistent cough
- persistent dizziness or collapse
- pale skin, floppy movements



NOTE: Even a small allergic reaction can be the first sign of a severe reaction. Please call your pediatrician at any sign of an allergic reaction!



NOTE: Be sure to confirm a food allergy diagnosis with your pediatrician to avoid unnecessary dietary restrictions for you and your baby.

Food intolerance.

Food intolerance is sometimes confused for a food allergy because it can manifest similar symptoms, such as vomiting, abdominal pain, and diarrhea. **Whereas food allergies** are *immune reactions* to the proteins found in foods like milk, nuts and fish, **food intolerances** are a reaction to the body's inability to digest a certain kind of food.

People are most likely to be intolerant to **lactose** found in dairy products. According to the National Institutes of Health, most people are lactose intolerant: 95% of Asians, 60–80% of African Americans, 80–100% of American Indians, and 50–80% of Latinos [10].

While food intolerance and its related symptoms are not as dangerous as food allergies, it is important to review any symptoms with your pediatrician and provide your child with the medical attention he or she needs.

- Infants are at a higher risk for food-borne illnesses than older children and healthy adults. It is critical to adhere to food safety practices.
 - Cleanliness is extremely important when making homemade baby food. Always use clean hands, clean cooking utensils, clean preparation surface(s) and clean pots/pans, etc. when making and preparing homemade baby food.
 - Be sure steamed or heated foods are completely cooled and skins, cores, pits or stems are removed before adding to the Short Cup or Batchbowl.
- For more food safety tips, please refer to the FDA's Food Safety for Moms-to-Be [11].

 **NOTE:** The information contained in our guide is not a substitute to regular baby care. Always consult your pediatrician regarding food safety, nutrition and the feeding of your child.

What to avoid.

Choking hazards

- raw, hard vegetables
- large pieces of fruit
- sticky or hard foods (popcorn, marshmallows, hard candy, etc.)
- whole nuts, both small and large

Harmful bacteria & spores

- **Unpasteurized dairy products** are not treated to kill harmful bacteria and are therefore unsafe for immature immune systems.
- **Honey** contains spores that may cause botulism, a rare and extremely serious illness, in an immature digestive system.

Canned foods that are...

- outdated
- without a label
- dented, rusted, bulging, or leaking

Added ingredients

- salt or sugar

 **NOTE:** According to American Academy of Pediatrics, "Try to avoid introducing juice until child is a toddler. If juice is introduced, wait until 6–9 months and limit consumption to 4–6 ounces. Avoid introduction of sugar-sweetened beverages." [11]



Stage 1.

Perfect purées 6–8 months

**Finely blend veggies and fruits
for nutritious, wholesome purées
— your baby's first introduction
to solid food.**

NOTE: to make a thicker purée, reduce liquid to 1 tbsp; for a thinner purée, add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

Stage 1 will last 6–8 weeks.

Stage 1 introduces very simple, thin purées with no more than two ingredients. New foods should be introduced on a 4-day schedule, meaning you'll introduce one new food at a time, every four days. This is critical for tracking any allergic reactions to a particular food.

Introducing flavors

Baby's first "solid" meal will actually be a thin, single ingredient purée. To create a purée that is the appropriate consistency, purée foods with breast milk, prepared formula or water.

"4-Day wait" rule

When introducing new foods, it's very important to follow the "4-Day Wait" rule: introduce new foods one at a time, for four-days straight. For example, if your baby tried avocados on Monday, wait until

Friday to introduce sweet potatoes. That way, you can trace any strange reactions, rashes or poops that appear right back to the offending food. Only introduce new foods in the morning or early afternoon in the event you need to reach your pediatrician. It is fine to combine a new food with any food you know your baby already tolerates.

Thicken the consistency over the course of Stage 1

As your baby becomes more familiar with eating, gradually thicken the consistency of their food by blending with less liquid (breast milk, prepared formula or water). Let your baby lead the way.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate, specifically for your baby. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

Baby's First Purée!

Purée consistency: thin & smooth enough to run off a spoon

The day has arrived, but how do you choose what will be the very first solid food your baby eats? Don't fret! If you have to, close your eyes and point at this page to choose the first food. The very first "meal" likely won't be more than a spoonful.

Some food ideas for your baby's first meal:

- acorn squash
- apple
- avocado
- banana
- brown rice cereal
- butternut squash
- pear
- carrots
- peas
- sweet potato
- white rice cereal
- yam



Week 1.

For week one, you will continue to feed your baby one food a day in conjunction with breast milk or formula. After 2 days, make sure you take the servings for day 3 and 4 out of the freezer and place them in the refrigerator to thaw. On day 4, take the servings for day 5 and 6 out of the freezer and place in the refrigerator to thaw.

Making the right amount of food for week 1.

To avoid wasting food, fill 3–4 Date-Dial Storage Cups halfway with the first food and fill the Easy Pop Freezer Tray with the second food. Refrigerate the storage cups and freeze the Freezer Tray, so you'll be ready to go all week!



Flavor #1:
refrigerator



Flavor #2:
freezer

Storage reminder: Fresh food keeps in the refrigerator for 2–3 days per USDA food safety guidelines [12]. Frozen food keeps for about 3 months. Even if the food has changed color or browned, it is still safe to eat if consumed within the recommended timeframe. Immediately freezing purées after preparing helps to reduce browning.

Week 2.

For Week 2, you can offer a third flavor, but stay on the "4-Day Wait" Rule schedule. Start offering a bit more food than in Week 1; we recommend half a NutriBullet Baby® serving once a day. Always watch for signs from your baby that let you know mealtime is over.

Moving forward.

Depending on your baby's age at the time of the first meal, you may be looking at 2 servings a day pretty quickly. Follow their lead.



IMPORTANT! Do not save leftovers that have come in contact with a used spoon or utensil. Germs from the spoon can easily contaminate the remaining food. If you don't think your baby will consume the full contents of a storage cup, simply take what you need out of the cup with a clean utensil, reseal the lid, and save the rest for later.



WARNING: Do not fill Freezer Tray more than $\frac{3}{4}$ full to prevent freezer burn and leakage. Make sure all sides of the Freezer Tray Lid are snapped on and sealed to avoid freezer burn.

Feeding baby.

You are officially ready to start introducing purées. Here are a few tips for smooth sailing:

- 1 Offer the first meal at a time when your baby isn't too hungry. First feed your baby with breast milk or formula, but stop short before they are full. Then introduce the purée immediately afterwards or wait up to 2 hours.
- 2 Offer the first meal early in the day (morning or afternoon) in case your baby has a reaction such as gas or colic.
- 3 Offer food at room temperature or slightly warmed (about 98.7°F) Do not heat foods in the microwave, because it creates heat pockets.
- 4 Place a tiny bit of food onto the spoon and put some on your baby's lips. Then place the spoon on the bottom lip and slip the spoon gently into your baby's mouth. This may cause your baby's tongue to push the food back out. If so, use the spoon to scrape the food off the chin area and try putting it in your baby's mouth again. If the tongue keeps pushing the food back out, don't worry.

Never push your baby to eat. If the first meal doesn't go well, try again in a few days.

Ending mealtime

Your baby will show signs that mealtime is over by leaning back in the chair, turning away from food, playing with the spoon, or refusing to open up for the next bite. If there is food left, throw it out. Don't force your baby to continue eating when full. Throw out any leftovers that have come into contact with your baby's mouth or the spoon.

You did it!
Congratulations!





1 ingredient purées.



Banana purée.

MAKES ABOUT 3 OUNCES

Often considered the best solid food to introduce to babies, banana is a tasty, low allergy-risk food.



10 seconds

- 1 **BANANA, MEDIUM, CHOPPED**
- 2 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add ingredients to the short cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

Although you may have heard that it's best to introduce your little one to veggies prior to fruits, babies are hardwired to prefer sweet foods and the order of introducing foods is not likely to change this.



Avocado purée.

MAKES ABOUT 4.5 OUNCES

Rich in vitamins, minerals, and healthy monounsaturated fats, creamy avocados are one of nature’s great achievements.



- 1 **AVOCADO, SMALL**
- 1/4 TSP **LEMON JUICE (OPTIONAL, TO HELP PREVENT BROWNING)**
- 3 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add ingredients to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

PRO TIP
Avocado not quite ripe? To speed up the ripening process, place the fruit in a brown paper bag alongside a banana.



Sweet potato purée.

MAKES ABOUT 10 OUNCES

One of these sweet spuds goes a long way, making several servings of baby food at once, which saves you precious time.



- 1 **SWEET POTATO, MEDIUM, PEELED (STEAMED OR BOILED)**
- 3 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add steamed and thoroughly cooled sweet potato and liquid to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

PRO TIP
Avoid storing uncooked sweet potatoes in the refrigerator. Instead, store them in a cool, dry, well-ventilated container.



Pear purée.

MAKES ABOUT 3 OUNCES

Introduce your little foodie to pears! From Anjou to Bartlett to Bosc varieties, pears are an excellent source of vitamin C and fiber. Their sweet taste also makes them a likely hit with tiny taste buds.



12 minutes

- 1 **PEAR, MEDIUM, CHOPPED (STEAMED)**
- 2 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add steamed and thoroughly cooled pear and liquid to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.



Always assure that any cooked or steamed ingredient has thoroughly cooled before blending in the sealed small cup and Extractor Blade!

NUTRITIONIST TIP

If you're tight on time (or energy!), drained canned pears are a nice alternative to steamed and cooled fresh ones. Just make sure to choose an unsweetened, additive-free variety.



Brown rice cereal.

MAKES ABOUT 12 OUNCES

Cereal is a classic introductory food for babies. We like using brown rice since it's a whole grain and a natural source of fiber.



20 minutes

- $\frac{1}{2}$ CUP **BROWN RICE, UNCOOKED**
- $1\frac{1}{2}$ CUPS **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add $\frac{1}{2}$ cup of uncooked brown rice to the Batchbowl and blend for 45 seconds to a fine powder.
- 2 Add the milled brown rice and $1\frac{1}{2}$ cups of breast milk, formula, or water to a pot and stir.
- 3 Bring pot to a boil and reduce to a simmer (low heat) for 15 minutes.
- 4 Test the consistency of the brown rice cereal. To make thinner, add more liquid.

NUTRITIONIST TIP

Milled brown rice cereal is a great first food. It also combines well with other fruit and veggie purées (refer to page 42 for Green Bean & Rice Purée).



Always allow food to cool before feeding baby.



Combo purées.

To add more nutrition (and sophistication) to your baby's meal, mix a second ingredient into your baby's fruit or veggie purées. Feel free to combine any foods you know your baby tolerates. Always use the "4-Day Wait" rule when introducing new foods.



Pear & oatmeal purée.

MAKES ABOUT 8 OUNCES

Mild and comforting oatmeal combines well with a variety of fruit and vegetable purées.



60 seconds

- 1 CUP **PEAR, STEAMED, PEELED AND DESTEMMED, COOLED**
- ½ CUP **OATMEAL, COOKED AND COOLED**
- 2 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add steamed and thoroughly cooled pear, ¼ cup oats, and 2 Tbsp breast milk, prepared formula, or water to Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined then add remaining ¼ cup oats.
- 3 Blend for another 30 seconds until consistency is even.

NUTRITIONIST TIP

Pediatricians may recommend adding small amounts of tofu, plain yogurt, and cottage cheese into your baby's diet around the 7-month or 8-month mark. Check with your pediatrician to decide whether or not these foods will work for your little one. As with all new foods, follow the "4-Day Wait" rule.



Green bean & rice purée.

MAKES ABOUT 6.5 OUNCES

Combine green beans and brown rice for a classic dish babies love.



60 seconds

- ½ CUP GREEN BEANS (STEAMED/BOILED, COOLED)**
- 1 CUP BROWN RICE, COOKED**
- ¼ CUP BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1** Add thoroughly cooled ingredients to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2** Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3** Blend for another 30 seconds to desired consistency.



Always allow food to cool before feeding baby.

NUTRITIONIST TIP

As your baby develops, you can start creating purees with a bit more texture. To get the right consistency, simply add a bit less liquid and "pulse" a few times by pushing straight down on the cup and releasing immediately. If the new texture is not appreciated, just blend with more liquid to make it thinner and smoother.



Strawberry & banana purée.

MAKES ABOUT 4 OUNCES

Strawberry and banana are as iconic a duo as peas and carrots.



20 seconds

- 1 BANANA, MEDIUM, CHOPPED**
- 2 STRAWBERRIES, HALVED**

- 1** Add ingredients to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2** Blend to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

Peel and chop your overripe bananas and store them in a reusable freezer bag. They make a great addition to adult smoothies and can be defrosted for later use in baby food.



Avocado & pea purée.

MAKES ABOUT 5 OUNCES

Your baby will soon say “please” to avocado & peas. Surprisingly, ½ cup of cooked peas contains 4 grams of plant protein!



20 seconds

- ¼ **AVOCADO, PEELED AND PITTED**
- ½ CUP **GREEN PEAS, STEAMED AND COOLED**
- ½ CUP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**



Always assure that any cooked or steamed ingredient has thoroughly cooled before blending in the sealed small cup and Extractor Blade!



Always allow food to cool before feeding baby.

- 1 Add thoroughly cooled ingredients to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

PRO TIP

Thoroughly wash fresh fruits and vegetables (including those with peels!) under clean, running water. Always wash and dry avocados before slicing.



Sweet potato & carrot purée.

MAKES ABOUT 8.5 OUNCES

A top contender for one of the most popular veggie purées among babies, both carrots and sweet potatoes provide the vitamin A needed for healthy skin, healthy tissues, and good vision.



60 seconds

- ½ CUP **SWEET POTATO, MEDIUM, PEELED (STEAMED/BOILED AND COOLED)**
- ½ CUP **CARROT, PEELED (STEAMED/ BOILED AND COOLED)**
- ½ CUP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add thoroughly cooled ingredients to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to reach a smooth consistency.

NUTRITIONIST TIP

It's important for babies to benefit from a rainbow of foods on their plates. For example, orange, green, and red foods all offer unique healthy compounds that are good for growing minds and bodies.



Stage 2.

**Tasty textures
9-12 months**

**Easily adjusts to make thicker
blends for your baby's next stage
of feeding.**

NOTE: to make a thicker purée, reduce liquid to 1 tbsp; for a thinner purée, add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

Stage 2 means it's time to thicken things up a bit.

Start slow by adding well-cooked rice, oatmeal, or tiny pasta bits into purées for an added bit of texture. Once your baby gets used to these thicker foods, you can get creative with your flavor combinations to help develop a mature palate.

This stage also calls for the introduction of heartier foods like chicken, red meat, and shredded cheese. Now that your baby has a much longer list of flavors to choose from, it's a great idea to make large batches of single-ingredient purées in advance (see batch preparation on page 17). That way, when a recipe calls for something like chicken, you can just toss in a thawed serving — no extra cooking required. It will save you an incredible amount of preparation time which allows you to be creative without spending too much time in the kitchen.

Finally, stage 2 is a wonderful and fun time to start introducing finger foods such as cereal, tiny bits of fruit, and minced cooked vegetables.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate for your baby, specifically. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.





Berry chia spread.

with optional toast or mixed with yogurt for a parfait

MAKES ABOUT 3 OUNCES

Chia jam is delicious way to give your little one the goodness of berries and omega-3 fatty acids without any added sugar.



30 seconds

- 1/4 CUP BLUEBERRIES
- 2 STRAWBERRIES, SMALL, HALVED
- 1 TBSP CHIA SEEDS

- 1 Add berries, strawberries, then chia seeds to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined.

NUTRITIONIST TIP

This is a good time to encourage self-feeding for your baby. When to do so will vary for each little one, but the general recommendation is to introduce this practice once your baby can sit upright and bring hands and other objects to the mouth. Provide your baby with a spoon at mealtime or prepare bits of easily 'pinch-able' foods to facilitate self-feeding.



Chicken, brown rice, & carrot soup.

MAKES ABOUT 8 OUNCES

Purée a small portion of this well-rounded meal for your baby and serve the solid mixture to the rest of the family!



60 seconds

- 1/4 CUP CARROT (STEAMED OR BOILED)
* use extra sweet potato & carrot puree if you have it
- 1/4 CUP CHICKEN, COOKED AND SHREDDED
- 1/4 CUP BROWN RICE, COOKED
- 1/2 CUP VEGETABLE BROTH, UNSALTED

- 1 Add liquid first then add completely cooled down carrot, chicken and rice to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

PRO TIP

Use a meat thermometer to cook all poultry to an internal temperature of at least 165°F to kill any bacteria that



Butternut squash & lentil soup.

MAKES ABOUT 9 OUNCES

Legumes, like lentils, are packed with beneficial nutrients like plant-based protein, fiber, vitamins, minerals, and phytochemicals. Paired with nutrient-rich butternut squash, this meal is a nutritional powerhouse.



60 seconds

- $\frac{1}{2}$ CUP **BUTTERNUT SQUASH, CUBED (STEAMED OR BOILED)**
- $\frac{1}{2}$ CUP **LENTILS, COOKED, COOLED**
- $\frac{1}{2}$ CUP **VEGETABLE BROTH, UNSALTED**

- 1 Add liquid first, then add thoroughly cooled squash and lentils to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

At this stage, thicker purees are better for your baby. But if he or she is having a hard time swallowing the thicker food—or keeps pushing the food out—stick with a thinner puree and try again the following week.



Spinach & potato soup.

MAKES ABOUT 15 OUNCES

Spinach, a well-known superfood, is paired with the humble potato in this nourishing dish.



60 seconds

- ½ CUP **SPINACH, COOKED**
- 1 CUP **POTATO (STEAMED OR BOILED), PEELED**
- 1½ CUP **VEGETABLE BROTH, UNSALTED**

- 1 Add liquid first then add thoroughly cooled potato and spinach to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

All fresh foods should be cooked with no added salt or seasoning during these early stages. Since processed foods tend to be higher in salt and contain other preservatives, homemade meals are recommended.



Kid-friendly bean spread.

with optional toast

MAKES ABOUT 8 OUNCES

Hummus is a go-to snack for grown-ups, so why not give a simple variation to your baby? Made with fiber-filled beans and healthy fats, there's a lot to love about this spin on black bean hummus.



60 seconds

- 1 **15-OZ CAN OF BLACK BEANS, NO SALT ADDED, RINSED & DRAINED**
- 2 TBSP **OLIVE OIL**
- 1 TBSP **LEMON JUICE**

- 1 Add beans, olive oil and lemon juice to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

Baby-led weaning is an alternative to spoon-feeding. When babies feed themselves, it is thought to bolster confidence and discourage picky eating habits. Just be patient if most of the food doesn't make its way into your baby's mouth. Rome wasn't built in a day.



Stage 3.

Mini-meals | 1 year +

This stage incorporates small bits of fruit and veggies into the mix, helping your baby transition to chewing whole foods.

What a difference a year makes!

At this point of development, your baby's eating habits are becoming more like an adult's. Your baby will likely be self-feeding with fingers and utensils and growing more vocal about likes and dislikes.

At this stage, it's as important as ever to serve your baby a variety of flavors and textures; what you introduce now will set the foundation for future eating habits. Encourage experimentation by consistently serving a wide variety of options from each food group. Even if servings go untouched, your baby will grow familiar with the food you prepare and more likely to actually eat it in the future.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate, specifically, for your baby. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.





Peachy keen yogurt smoothie.

MAKES ABOUT 10 OUNCES

Smoothies—like this classic one—are a wonderful vehicle for nutrient-rich fruits and veggies.



60 seconds

- $\frac{1}{2}$ CUP **YOGURT, PLAIN**
- $\frac{1}{2}$ CUP **PEACH, PEELED, PITTED, CHOPPED**
- $\frac{1}{2}$ **BANANA, CHOPPED**
- 2 TBSP **BREAST MILK, PREPARED FORMULA, OR WATER**

- 1 Add yogurt, peach, banana and liquid to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NOTE: for thinner puree add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

You can use any fruit combination you like in a NutriBullet Baby® smoothie, so add a serving of any fruit you have stashed in the freezer.

PRO TIP

If your baby doesn't seem to tolerate dairy, swap out plain yogurt for a dairy-free alternative.

Cauliflower mac & cheese.

MAKES 15 OUNCES

Macaroni and cheese will inevitably become one of your child's favorite foods, so why not embrace it? Infuse your mac and cheese with some puréed cauliflower to give it a nutritional boost.



20 minutes

CAULIFLOWER PURÉE:

1/4 CUP CAULIFLOWER FLORETS, BOILED/STEAMED & COOLED

2 TBSP MILK

ADDITIONAL INGREDIENTS:

1 CUP CHEDDAR CHEESE

1/4 CUP RICOTTA CHEESE

2 TBSP BUTTER, SOFTENED

3 TBSP MILK

1 1/2 CUP MACARONI NOODLES, WHOLE GRAIN, COOKED AND COOLED

Use star-shaped noodles for additional fun!

1/4 CUP SPINACH, FINELY CHOPPED (OPTIONAL)

PRO TIP

Make extra cauliflower puree for a delicious alternative to mashed potatoes your whole family will love.

1 Add thoroughly cooled cauliflower purée ingredients to the batchbowl. Puree until smooth.

2 Add additional ingredients to the batchbowl (except the noodles) and blend until smooth.

3 Pour the cheese mixture into a saucepan over medium heat, stirring gently until melted and warm throughout.

4 Toss in cooked macaroni noodles and stir until sauce is evenly distributed. Fold in spinach if desired.

NUTRITIONIST TIP

Cruciferous veggies like cauliflower pack a serious inflammation-fighting punch. Include others, such as broccoli, Brussels sprouts, and kale in your baby's diet, too.



Always allow food to cool before feeding baby.





Veggie omelet.

MAKES 3 SERVINGS

Classic scrambled eggs just got a little more nutritious thanks to the addition of a bunch of yummy veggies. Egg dishes like this one make a tasty meal for breakfast, lunch, or dinner that the whole family will love.



10 minutes

- $\frac{1}{4}$ CARROT, MEDIUM, BOILED/STEAMED
- $\frac{1}{4}$ ZUCCHINI, MEDIUM, BOILED/STEAMED
- 4 CHERRY TOMATOES
- 3 EGGS, LARGE
- $\frac{1}{4}$ CUP CHEDDAR CHEESE, SHREDDED
- 2 TSP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

NUTRITIONIST TIP

In the world of nutrition, eggs are considered a perfect protein as they contain all the non-essential and essential amino acids your body needs.

PRO TIP

Feel free to use whatever veggies you have on hand. Swap out zucchini for broccoli, for example.

- 1 Add vegetables and eggs to the Batchbowl and blend until smooth.
- 2 Warm olive oil in a medium-sized skillet over medium heat.
- 3 Pour the egg mixture into the skillet and top with shredded cheese. Allow the egg mixture to cook, tilting pan and gently moving cooked portions as needed.
- 4 When top surface of eggs is thickened and no visible liquid egg remains, fold the omelet in half with spatula.
- 5 Ensure it is cool to the touch and then serve. Store any leftovers in the fridge for an easy meal tomorrow.

4-ingredient banana pancakes.

MAKES 2 MEDIUM PANCAKES OR 3 MINI PANCAKES

Stack the breakfast table with a batch of these easy-peasy 4-ingredient flapjacks. This is a great recipe to double or triple and make in the Batchbowl if you're feeding the whole family.



13 minutes

- 1 BANANA, SMALL, CHOPPED
- 1 EGG, LARGE
- ¼ CUP WHOLE ROLLED OATS
- ⅛ TSP CINNAMON
- 1 TBSP BUTTER

PRO TIP

Put any leftover pancakes in an airtight, reusable bag and store in the freezer. Simply toss frozen pancakes in the toaster to thaw and reheat when you're in a pinch for an easy breakfast.

- 1 Put all of the ingredients into the Small Cup (except the butter) and blend until smooth.
- 2 Warm the butter in a skillet or griddle on medium heat.
- 3 Pour the pancake batter into the skillet, and flip pancakes after bubbles rise to surface and bottoms brown.
- 4 Continue to cook until the second side is golden brown.
- 5 Ensure that the pancake is cool to touch and then serve.

NUTRITIONIST TIP

One of the best ways you can foster a healthy eater is to be a healthy role model. Prioritize family meals by turning off the TV and smart phones and showing your little ones how much you enjoy eating healthy foods.





Recipes for mama.

After 40 weeks of carrying around such precious cargo, your work is only beginning! These next few recipes are made with mamas in mind, containing nutritious, delicious foods that will keep you nourished and energized while caring for your new addition.

Nutrition-rich smoothie.

MAKES 24 OUNCES

Chocolate and peanut butter. Nutritious and delicious.
This one's for you, mama.



60 seconds

½	AVOCADO, MEDIUM
1	BANANA, CHOPPED
1 CUP	ALMOND MILK
2 TBSP	UNSWEETENED CACAO POWDER
2 TBSP	PEANUT BUTTER
1 TSP	MAPLE OR AGAVE (OPTIONAL)
½ CUP	ICE

- 1 Add all ingredients (except ice) to the Batchbowl.
- 2 Blend for 45 seconds.
- 3 Add ice, then blend for another 15 seconds until you reach desired consistency.

NOTE: for a thinner smoothie, add more liquid or ice. Do not exceed the MAX line.

NUTRITIONIST TIP

When nursing, your body's working overtime, needing about 500 extra calories per day to provide important nourishment for your growing baby.





Lactation energy bites.

MAKES 16 OUNCES / 16-1 OUNCE BITES

Made with galactagogues—foods said to increase milk supply such as oats, nuts and seeds—these energy bites are good for multitasking moms.



Prep 5 mins, chill 1 hour

- 1 CUP **ROLLED OATS**
- ½ CUP **FLAX SEEDS, GROUND**
- 1 CUP **PEANUT BUTTER (OPTION TO USE ANY NUT BUTTER)**
- ¼ CUP **MAPLE SYRUP OR AGAVE**
- 1 TSP **VANILLA EXTRACT**
- ½ CUP **DARK CHOCOLATE CHIPS**

NUTRITIONIST TIP

Snacks with both protein and fiber can help stabilize blood sugar (even when everything else may feel a bit out of control).

- 1 Pulse oats and seeds for 30 seconds in the Batchbowl resulting in a coarse and fine consistency.
- 2 In a medium bowl, add all ingredients except chocolate chips.
- 3 Mix and combine ingredients together.
- 4 Once combined, add chocolate chips and mix again.
- 5 Roll into bite-sized balls, roughly 1-inch in diameter.
- 6 Place bites on a baking tray or pan and chill in the fridge for 1 hour.
- 7 Transfer to an airtight container once hardened.

Hydrating strawberry cucumber cooler.

MAKES ABOUT 10 OUNCES

Staying hydrated is necessary for everyone, but it's especially important for nursing moms. Sip on this refreshing beverage as a break from plain H₂O.



45 seconds

- 3 **STRAWBERRIES**
- ½ CUP **CUCUMBER, CHOPPED**
- 4 **MINT LEAVES**
- ½ CUP **COCONUT WATER**
- ½ CUP **ICE**

- 1 Add all ingredients (except ice) to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds.
- 3 Add ice, then blend for another 15 seconds.

NUTRITIONIST TIP

While plain water certainly does the trick in keeping you hydrated, it can be a little, well, plain. Smoothies, fruit and herb-infused water, and seltzer splashed with 100% fruit juice are all fun options that help to beat beverage boredom.



NutriBullet Baby®

1-year limited warranty.

Limited warranty terms and conditions for your NutriBullet Baby® are set forth below: Capital Brands Distribution, LLC, the distributor of the NutriBullet Baby ("NutriBullet Baby") warrants the NutriBullet Baby against defects in materials and workmanship for a period of one year from the date of original retail purchase. This limited warranty is valid only in the country in which the product is purchased and comes with the product at no extra charge (an additional four-year extended warranty can be purchased separately, please see details below), however shipping and processing fees will be incurred for returns, replacements and or refunds.

If a defect exists, and Capital Brands Distribution is obligated under this limited warranty, at its option Capital Brands Distribution will (1) repair the product at no charge, using new or refurbished replacement parts, (2) exchange the product with a product that is new or that has been manufactured from new or serviceable used parts and is at least functionally equivalent

to the original product, or (3) refund the purchase price of the product. A replacement product assumes the remaining warranty of the original product. A repaired product has a one-year warranty from the date of repair. When a product or part is exchanged, any replacement item becomes your property and the replaced item becomes Capital Brands Distribution's property. When a refund is given, your product becomes Capital Brands Distribution's property.

Obtaining warranty service

For limited warranty service, simply call our customer service department at 1-(800) 523-5993 or contact us via email from our website. Simply click the Contact Us link, fill out and submit the customer contact form and we will be glad to help you. When you contact our customer service department you will be asked to furnish your name, address, telephone number and to provide proof of the original purchase (receipt) containing a description of the product(s), purchase date, and the appropriate NutriBullet

Baby bar code(s). Before you send your product for limited warranty service please make sure to keep a copy of all relevant documents for your files (receipt, etc.). It is always recommended to purchase product insurance and tracking services when sending your product for service. Remember, shipping and processing fees will be incurred and are not covered by the one-year limited warranty.

Exclusions & limitations

1. This NutriBullet Baby One-Year Limited Warranty applies only to NutriBullet Baby products distributed by Capital Brands Distribution that can be identified by the "NutriBullet Baby" trademark, trade name, logo affixed to it and bar code. NutriBullet Baby's One-Year Limited Warranty does not apply to any other product that may appear to be authentic, but were not distributed/sold by Capital Brands Distribution.
2. Normal wear and tear is not covered by this limited warranty. This limited warranty applies to consumer use only, and is void when the product is used in a commercial or institutional setting.
3. This limited warranty extends only to the original consumer purchaser and is not transferable. In addition, proof of purchase must be demonstrated.
4. Repair or replacement of the product (or, if repair or replacement is not feasible, a refund of the purchase price) is the exclusive remedy of the consumer under this limited warranty. Capital Brands Distribution shall not be liable for any incidental or consequential damages for breach of this limited warranty or any implied warranty on this product.
5. This limited warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from state to state. Capital Brands Distribution is not liable for any damage to products not covered by this warranty (e.g., cups, book, Recipe Guide).
6. This limited warranty does not apply: (a) to damage caused by accident, abuse, misuse, or misapplication; (b) to damage caused by improper maintenance (including unauthorized parts service); (c) to a product or a part that has been modified in any way; (d) if any NutriBullet Baby bar code or trademark has been removed

or defaced; and or (e) if the product has been used with an adapter/converter.

This limited warranty and the remedies set forth above are exclusive and in lieu of all other warranties, remedies and conditions, whether oral or written, express or implied. Capital Brands Distribution specifically disclaims any and all implied warranties, including, without limitation, warranties of merchantability and fitness for a particular purpose. If Capital Brands Distribution cannot lawfully disclaim implied warranties under this limited warranty, all such warranties, including warranties of merchantability and fitness for a particular purpose are limited in duration to the duration of this limited warranty. No NutriBullet Baby reseller, agent, or employee is authorized to make any modification to this warranty. Capital Brands Distribution is not responsible for direct, special, incidental or consequential damages resulting from any breach of warranty or condition, or under any other legal theory, including but not limited to lost profits, downtime, goodwill, damage to or replacement of equipment and property. Capital Brands Distribution specifically does

not represent that it will be able to repair any product under this limited warranty.

Some states and provinces do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or exclusions or limitations on the duration of implied warranties or conditions, so the above limitations or exclusions may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary by state or province.

References.

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

nutribullet

BABY™



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | www.nutribullet.com
All rights reserved | Printed in China

NutriBullet® and the NutriBullet® logo are trademarks of CapBran Holdings, LLC registered in the U.S.A. and worldwide. Copyright 2020

200430_NBY50100

Guide de recettes.



Recettes, astuces
et plus !



nutribullet®
BABY

Importantes mesures de protection et mises en garde

Pour votre sécurité, lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre NutriBullet® Bébé.

Conservez ces instructions !

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA SÉCURITÉ

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité des enfants. Gardez le cordon hors de la portée des enfants.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET® BÉBÉ SANS SURVEILLANCE PENDANT QU'IL EST UTILISÉ.**
- N'utilisez pas NutriBullet® Bébé à des fins autres que son usage prévu.
- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Utilisez toujours le NutriBullet® Bébé sur une surface propre, plate, dur et sèche.
- Si NutriBullet® Bébé ne fonctionne pas correctement ou est échappé ou endommagé de quelque façon, cessez l'utilisation et appelez le service à la clientèle au 1 800 523-5993 pour obtenir de l'aide.

SÉCURITÉ RELATIVE À LA CHALEUR ET LA PRESSION

Ne pas mettre d'ingrédients chauds dans les récipients de mélange scellés avant le mélange.

ATTENTION !

La chaleur dégagée par les ingrédients peut créer une pression dans le récipient scellé, entraînant une expulsion possible des ingrédients pouvant causer des blessures ou des dommages matériels. Commencez avec des ingrédients frais ou à la température ambiante (21°C/70°C ou moins).

- **Ne laissez jamais le moteur tourner plus d'une minute à la fois.** Faire tourner le moteur pendant plus d'une minute peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et mettre les ingrédients sous pression par frottement des lames en rotation, ce qui présente un risque de brûlure. Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base du moteur et laissez-la refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre NutriBullet® Bébé est doté d'un disjoncteur thermique interne qui arrête le moteur en cas de surchauffe. La base du moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.
- **Ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'ingrédients effervescents (p. ex., bicarbonate de soude, poudre à pâte, levure, pâte à gâteau, etc.).** La pression accumulée des gaz libérés peut

faire exploser la tasse, ce qui peut provoquer des blessures ou des dégâts matériels.

- Ne mettez pas au micro-ondes les composants NutriBullet® Bébé (gobelets, couvercles, lames, moteur) ni la tasse scellée.

SÉCURITÉ RELATIVE AU BOL/A LA TASSE

- Utilisez toujours le bol avec le couvercle fermement en place.
- N'insérez jamais d'aliments dans le bol lorsque NutriBullet® Bébé est en marche. Retirez le bol de la base du moteur pour ajouter des ingrédients.
- Ne faites jamais fonctionner NutriBullet® Bébé sans nourriture ni liquide dans la tasse ou le bol.
- N'essayez pas de contourner le mécanisme de verrouillage.

SÉCURITÉ RELATIVE À LA TASSE AVEC DATE

- N'utilisez pas les tasses de stockage avec date pour congeler des aliments. Utilisez un récipient allant au congélateur pour congeler les aliments.
- Ne remplissez pas les tasses de stockage avec date à plus de 2/3.

SECURITE DE LA LAME

Les lames sont tranchantes. Manipulez avec soin.

ATTENTION ! ÉVITEZ TOUT CONTACT AVEC DES PIÈCES EN MOUVEMENT!

Gardez les mains et les ustensiles à l'écart de la lame d'extracteur lors du mélange des aliments afin de réduire les risques de

ATTENTION !

blessures graves. Une spatule ou des ustensiles peuvent être utilisés pour déplacer les aliments, mais uniquement lorsque l'appareil ne fonctionne pas.

Ne mettez jamais les mains ou les ustensiles à proximité de la lame en mouvement et n'utilisez jamais les mains ou les ustensiles pour appuyer sur les boutons d'activation lorsque la base du moteur est branchée.

- Pour réduire les risques de blessures, assurez-vous que la base de la lame est correctement vissée sur la tasse courte ou le bol avant de la placer sur la base du moteur et de faire fonctionner l'appareil.
- Ne rangez jamais la lame d'extracteur sur la base du moteur sans y avoir fixé une tasse ou un récipient.

ENTRETIEN DU JOINT D'ÉTANCHÉITÉ

- Chaque lame de NutriBullet® Bébé comprend un joint en silicone qui crée un scellement étanche à l'air lorsqu'il est vissé sur les tasses. Vérifiez le joint pour vous assurer qu'il est complètement scellé dans la lame de mélange pour bébé avant chaque utilisation. N'essayez jamais de retirer le joint d'étanchéité de la lame. **Toute tentative de retrait du joint risque d'endommager de manière irréversible la configuration de la lame et de provoquer des fuites.** Si un joint venait à se desserrer ou à être endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle de pour un remplacement de lame NutriBullet® Bébé au 1 800 523-5993.

- Assurez-vous d'inspecter le joint après chaque utilisation pour vous assurer qu'il est correctement installé. Cessez d'utiliser les lames si le joint est desserré ou endommagé.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- ATTENTION !**
- N'utilisez pas ce produit dans des emplacements avec des spécifications électriques ou des types de fiche différents. N'utilisez pas d'adaptateur secteur ou de convertisseur de tension, car ils pourraient provoquer un court-circuit, un incendie, une électrocution, des blessures corporelles ou des dommages au produit.
 - L'utilisation d'accessoires de tiers, y compris les bocaux à conserves, est interdite et peut provoquer un incendie, une électrocution, des blessures corporelles ou des dommages au produit, et annule la garantie.
 - Pour éviter tout risque d'électrocution, ne plongez jamais le cordon, la fiche ou la base du moteur du mélangeur dans l'eau ou dans d'autres liquides.
 - Toujours **DÉBRANCHER** NutriBullet® Bébé lorsqu'il n'est pas utilisé ou **AVANT** de le monter, le démonter, de changer les accessoires ou de le nettoyer. N'essayez pas de manipuler NutriBullet® Bébé tant que toutes les pièces ne sont plus en mouvement.
 - Ne laissez pas le cordon pendre du bord d'une table ou d'un comptoir. Ne tirez pas, ne tordez pas et n'endommagez pas le cordon d'alimentation. Ne

laissez pas le cordon toucher des surfaces chaudes, y compris le poêle.

INFORMATIONS SUR LA FICHE POLARISÉE :

- Cet appareil est doté d'une fiche polarisée (une branche est plus large que l'autre). Pour réduire le risque d'électrocution, cette fiche s'insérera correctement dans une prise polarisée dans un sens seulement. Si la fiche ne s'insère pas complètement dans la prise, inversez-la. Si le problème persiste, contactez un électricien qualifié. **Ne modifiez en aucun cas la fiche ou la prise de courant.**
- Cet appareil comporte des marques importantes sur la fiche. La fiche de fixation ou l'ensemble du cordon ne peut pas être remplacé. S'il est endommagé, l'appareil doit être remplacé.

NETTOYAGE DE NUTRIBULLET® BÉBÉ

Le nettoyage du NutriBullet® Baby est facile, il suffit de placer n'importe quelle pièce (à l'exception de la base de moteur) sur le SUPPORT SUPÉRIEUR du lave-vaisselle ou de le laver à la main avec de l'eau savonneuse tiède et le rincer.

ATTENTION ! Les supports de lame NutriBullet® Baby et les autres pièces en plastique ne doivent pas être stérilisés dans de l'eau bouillante ou cuits à la vapeur pour une raison quelconque, car cela déformerait le plastique.

ATTENTION ! Lors du lavage des lames, **N'ESSAYEZ PAS d'enlever la bague d'étanchéité.**

NETTOYAGE DE LA BASE DU MOTEUR DE NUTRIBULLET® BÉBÉ

- Règle générale, la **base du moteur** ne nécessite pas beaucoup d'entretien, mais des liquides peuvent s'infiltrer dans la base et les boutons d'activation si les tasses et les lames ne sont pas scellées hermétiquement pendant le mélange.

Comment nettoyer la base du moteur:

- **ÉTAPE 1: DÉBRANCHEZ la base du moteur.**
- **ÉTAPE 2:** Utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur de **base du moteur**.

ATTENTION ! Ne plongez jamais la base du moteur dans l'eau et ne la mettez jamais au lave-vaisselle. Débranchez-la toujours avant de nettoyer.

NETTOYAGE DES TACHES TENACES

- Pour détacher des ingrédients secs et collants dans les tasses du NutriBullet® Bébé, remplissez-les à moitié avec de l'eau savonneuse, tournez la lame et mélangez sur la base du moteur pendant 10 à 20 secondes. Détachez la lame, videz l'eau, puis frottez légèrement et rincez pour éliminer tout débris restant. Puis frottez légèrement et rincez pour enlever tous les débris restants.

! Conservez ces instructions !



Contenu.

09	Le système NutriBullet® Bébé
10	Avantages
13	Ce que vous obtenez
14	Utilisation du NutriBullet® Bébé
17	Préparation des lots
18	Les trois étapes de la nourriture pour bébé
20	De quoi ai-je besoin ?
22	Alerte aux allergies
27	Étape 1
32	Nourrir bébé
34	Recettes de purée à un ingrédient
40	Recettes de purée combinée
47	Étape 2
50	Recettes à texture savoureuse
57	Étape 3
60	Recettes pour enfant de 1 an et plus
69	Recettes pour maman
76	Garantie limitée d'un an de NutriBullet® Bébé
79	Références



Le système NutriBullet® Bébé.

Prendre soin des nourrissons peut être difficile. NutriBullet® Bébé est conçu pour vous faciliter la tâche. Avec des composants spécifiques pour le mélange, le stockage, et le service, cet appareil efficace crée rapidement et facilement des aliments faits maison frais et abordables pour votre bébé à partir des ingrédients les plus sains du monde.

Nourriture pour bébé, faite avec amour™.

Lorsque vous préparez les aliments de votre bébé à partir de rien, vous maîtrisez parfaitement le contenu de chaque repas, ce qui procure à votre enfant une meilleure nutrition à un prix bien inférieur à celui des purées préemballées. NutriBullet® Bébé vous permet de créer plusieurs saveurs d'aliments pour bébés délicieux et sans conservateur en moins de temps qu'il n'en faut pour aller au magasin et acheter un pot. En résumé, ce système vous permet d'économiser du temps et de l'argent tout en optimisant la qualité des aliments de votre bébé. Qu'est-ce qu'il n'y a pas à aimer ?

Avantages.

Facile. Sain. Nutritif.

Les ingrédients des aliments pour bébés faits maison sont ceux que vous connaissez bien: des aliments dont le nom est facile à prononcer et qui sont exempts d'agents de conservation, de stabilisants et de colorants. Étant donné qu'elles sont sans additifs, toutes les purées doivent être consommées fraîches dans les deux jours ou congelées et consommées dans les trois mois.



Nourriture fraîche pour bébé.

Préparez des aliments frais et délicieux avec des ingrédients sains. Vous contrôlez exactement le contenu - aucun stabilisant, agent de conservation ou stabilisateur d'arôme dissimulé n'est nécessaire.



Entretien facile.

Moins de dégâts, moins de stress. Tous les composants vont au lave-vaisselle pour un nettoyage rapide et facile.



Rapide et facile.

En tant que parent, vous n'avez pas une minute à perdre; c'est pourquoi NutriBullet® Bébé ne prend que quelques secondes. Ajoutez simplement les ingrédients, mélangez et servez. C'est vraiment aussi simple que cela.



Permet d'économiser de l'argent.

Préparez des aliments plus frais à une fraction du coût ! Lorsque vous achetez des aliments pour bébé préemballés, vous payez non seulement pour les ingrédients qu'ils contiennent, mais aussi pour le matériel, les ressources et les employés nécessaires à la production, au stockage, à la distribution, à la commercialisation et à la vente des aliments. Lorsque vous préparez votre propre nourriture, il vous suffit d'acheter vos ingrédients. Le coût est nettement inférieur et la qualité est bien meilleure. Tout le monde y gagne.



Commencer.

Le système NutriBullet® Bébé est plus qu'un fabricant d'aliments pour bébés. Ce guide de recettes rassemble les informations dont les nouveaux parents et aides à domicile ont besoin et qu'ils souhaitent avoir dans un guide pratique. Cela comprend une liste des allergies, un résumé du moment et de la manière d'introduire les solides, ainsi que plusieurs recettes adaptées à l'âge pour vous guider au cours des deux premières années de développement.

Vous cherchez encore plus ? Parcourez notre collection de recettes, d'articles, de questions-réponses, de conseils et d'astuces NutriBullet® Bébé sur [NutriBullet.com](https://www.nutribullet.com).

Nous sommes là pour vous et sommes investis pour vous aider à élever un mangeur sain!



Ce que vous obtenez.



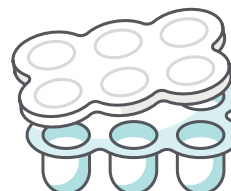
Bol à 3 pièces



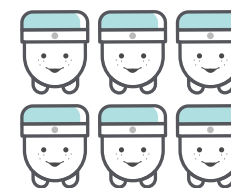
Base du moteur



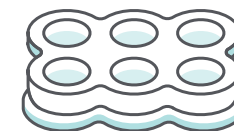
Lame de mélange
pour bébé



Plateau de
chargement facile
à retirer avec
couvercle



6 tasses de
stockage avec date



Plateau
anti-renversement



Tasse courte



Couvercle
refermable
permettant de
garder les aliments
frais

Utilisation du NutriBullet® Bébé.

Utilisation du bol.



1 Tournez la **lame de mélange pour bébé** dans le **bol** en vous assurant qu'elle est scellée.



2 Retirez le couvercle du **bol** et ajoutez le liquide de votre choix et des aliments complètement refroidis, en veillant à ce que les peaux, les noyaux, les noyaux ou les tiges aient été enlevés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



3 Remplacez le couvercle sur le **bol** et placez le **bol** sur la **base du moteur**. Appuyez et tournez dans le sens horaire pour engager le moteur. Mélangez jusqu'à ce que les aliments atteignent la consistance désirée.



4 Faites tourner le **bol** dans le sens antihoraire et soulevez la **base du moteur**. Versez la purée dans un bol et savourez immédiatement ou conservez pour plus tard.

! **TOUJOURS** utiliser des mains et des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des chaudrons/casseroles propres, etc., lors de la préparation d'aliments faits maison pour bébé. La propreté est très importante lorsque vous préparez des aliments pour bébé faits maison.

Utilisation de la tasse courte.



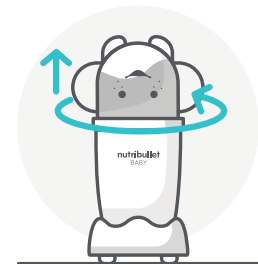
1 Ajoutez le liquide de votre choix et de la nourriture complètement refroidie dans la **tasse courte**, en veillant à ce que les peaux, les noyaux, les noyaux ou les tiges aient été enlevés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



2 Tournez la **lame de mélange pour bébé** dans la **tasse courte** en vous assurant qu'elle est scellée.



3 Placez la **tasse courte** sur la **base du moteur**, appuyez et tournez dans le sens horaire pour engager le moteur. Mélangez jusqu'à ce que les aliments atteignent la consistance désirée.



4 Tournez la **tasse courte** dans le sens antihoraire et retirez la **base du moteur**. Versez la purée dans un bol et savourez immédiatement ou conservez pour plus tard.

! **NE** mélangez **JAMAIS** des ingrédients chauds ou gazeux dans une tasse fermée et une lame de mélange pour bébé, car cela peut provoquer une pression et causer des blessures.

Stockage.



Stockage à court terme

Versez la purée dans les **tasses de stockage avec date** pour un stockage à court terme au réfrigérateur.



REMARQUE : Les aliments réfrigérés doivent être consommés dans les deux jours. Les aliments congelés sont bons pour un maximum de trois mois.



Stockage à long terme

Versez la purée dans le **plateau**, mettez le couvercle en place et conservez au congélateur.

Préparation des lots.

C'est maintenant que vous devez vraiment tirer parti de tout ce que NutriBullet® Bébé a à offrir et créer de multiples saveurs d'aliments pour bébés en quelques minutes ! **Voici comment procéder :**

1 Choisissez votre menu hebdomadaire en fonction des aliments que votre bébé tolère déjà et des nouveaux aliments que vous allez introduire. Faites bouillir et cuire à la vapeur tous les aliments « sans danger » ensemble afin qu'ils cuisent en même temps. Les nouveaux aliments doivent être préparés séparément pour éviter la contamination croisée..

2 Pendant que les ingrédients les plus durs cuisent, réduisez en purée les ingrédients qui ne nécessitent pas de cuisson : banane, avocat, melon d'eau, etc. Assurez-vous de bien laver, peler/épousser, épépiner/dénoyauter vos fruits et légumes en conséquence et laver votre bol entre les mélanges. Laissez les ingrédients cuits refroidir complètement, puis mélangez-les avec le liquide (lait maternisé, préparation pour nourrissons ou eau) pour obtenir la texture et la consistance désirées.

3 Réfrigérez les aliments que vous prévoyez servir au cours des deux prochains jours, soit dans une petite tasse, soit dans les tasses de stockage. Utilisez le cadran à date pour indiquer de la date de préparation. Utilisez le plateau de traitement facile à retirer pour congeler les purées pendant trois mois maximum.

Vérifiez le joint d'étanchéité avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est bien installé dans la lame de mélange pour bébé. Toute tentative de retrait du joint risque d'endommager de manière irréversible la configuration de la lame et de provoquer des fuites. Si un joint venait à se desserrer ou à être endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle pour obtenir un joint de remplacement de NutriBullet® Bébé au 1 800 523-5993.

Ne faites pas fonctionner le moteur plus d'une minute à la fois, car cela pourrait (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et mettre les ingrédients sous pression par frottement des lames en rotation, ce qui présente un risque de brûlure. Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base du moteur et laissez-le refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau.

Votre NutriBullet® Bébé est doté d'un disjoncteur thermique interne qui arrête le moteur s'il surchauffe. La base du moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.

Les trois étapes de la nourriture pour bébé.

Phase 1

Purées parfaites : 6-8 mois



La phase 1 présente à votre bébé une série de purées onctueuses et minces pour que les systèmes en développement s'habituent aux aliments solides. La plupart des bébés commencent ce stade entre l'âge de 6 et 8 mois, mais ils peuvent être prêts dès 4 mois ou jusqu'à 10 mois.

Si vous choisissez d'introduire des aliments solides avant 6 mois, nous vous suggérons de consulter votre pédiatre et de vous assurer que votre bébé présente les signes détaillés dans la section suivante :

Signes que votre bébé peut être prêt pour la phase 1 :

- Le bébé pèse au moins 13 lb et/ou son poids à la naissance a doublé.
- Le bébé peut s'asseoir droit avec du soutien et a la capacité de se « pencher » pour manger plus d'aliments.
- Le bébé a un bon contrôle de la tête.
- Le bébé peut se détourner pour indiquer que le repas est terminé.
- Bébé ne pousse pas les aliments avec sa langue (réflexe d'extrusion) et peut déplacer les aliments vers l'arrière de la bouche et les avaler.

[1, 2, 3, 4]



Comme chaque bébé se développe différemment, il est important de consulter d'abord votre pédiatre pour que vous puissiez prendre des décisions éclairées quant aux aliments appropriés pour votre bébé au stade de son développement. Si à un moment quelconque vous devenez préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.

Phase 2

Textures savoureuses : 9-12 mois



Au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe de plus en plus de capacité à avaler, il deviendra plus affamé et plus intéressé par la nourriture. À ce stade, votre bébé voudra peut-être essayer n'importe quoi, alors faites preuve de créativité !

N'oubliez pas de toujours suivre les directives de votre bébé lors de l'introduction de nouveaux aliments. Soyez doux et ne forcez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas. Si tout ne se passe pas bien, il suffit de laisser tomber et de réessayer une semaine plus tard. L'auto-alimentation constitue une grande partie de la phase 2. Vous pouvez donc commencer à offrir des amuse-gueule adaptés à l'âge, laisser votre bébé tenir la cuillère et servir des aliments plus épais dans un bol.

Phase 3

Mini-repas : 12 mois et plus



La troisième phase allonge la liste des aliments appropriés au développement de votre bébé. Pour éviter qu'il devienne difficile, continuez d'offrir une grande variété de textures et de saveurs. Si un aliment est rejeté ou ignoré, ne cessez pas de le servir à votre enfant. Le fait d'inclure systématiquement un nouveau type d'aliments dans l'assiette de votre enfant le rendra plus familier et réduira l'anxiété liée au moment de l'alimentation. Il faut en moyenne 5 à 10 portions répétées à la plupart des nourrissons pour commencer à aimer un nouvel aliment. Ainsi, avec répétition et patience, votre enfant va probablement élargir son palais.

De quoi ai-je besoin ?

Marmite à vapeur ou en acier inoxydable avec panier à vapeur.

À l'exception des aliments naturellement mous comme les bananes et les avocats, la plupart des aliments doivent être cuits à la vapeur avant d'être mis en purée. Ajoutez un panier à vapeur (en acier inoxydable ou en silicone) dans votre cuisine si vous n'en possédez pas déjà un.

Siège pour bébé ou chaise haute légèrement inclinable.

Chaque famille a des besoins uniques, il est donc important de trouver une chaise haute qui convient à votre bébé, qu'il s'agisse d'une chaise avec courroie qui s'attache à n'importe quelle chaise ou d'une chaise haute plus haute pour les yeux. Quoi que vous choisissiez, **la sécurité est toujours votre priorité absolue lorsque vous nourrissez votre bébé.**

Tapis de plancher ou tapis anti-éclaboussures.

Lorsqu'il s'agit de nourrir votre bébé, attendez-vous à l'inattendu et préparez-vous ! **La purée volante est courante lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides.** Pour minimiser les dégâts, recouvrez votre sol avec un tapis de plancher ou un tapis anti-

éclaboussures. C'est beaucoup plus facile que d'arroser la cuisine pour la nettoyer !

Bavettes en plastique avec de grandes poches pour attraper les aliments et les gouttes.

Les ingrédients humides s'infiltrant souvent dans les bavettes en tissu et dans les vêtements de votre bébé. Pour une protection accrue contre les éclaboussures, essayez des bavoirs en plastique résistant à l'eau ou en silicone qui capturent les éclaboussures indésirables sans les absorber.

Ustensiles adaptés aux bébés.

Pour nourrir votre bébé en toute sécurité, il est important de disposer des bons outils. **Assurez-vous que tous les ustensiles, assiettes et bols sont exempts de BPA et de phtalates. Les cuillères et les fourchettes pour bébé doivent être en silicone, en bambou, en bois naturel ou en acier inoxydable et être dotées d'un manche à prise souple.** Si vous servez des aliments chauds ou tièdes, fournissez un ustensile résistant à la chaleur pour éviter de brûler la bouche de votre bébé et assurez-vous que les bols et les assiettes sont dotés d'un fond à aspiration pour éviter les purées volantes ! flying purées!



Alerte aux allergies.

Les nourrissons et les enfants ont souvent des allergies. Une allergie alimentaire se produit lorsque le système immunitaire du corps réagit à un aliment donné comme s'il était dangereux ou nuisible, déclenchant des symptômes allant de légers à sévères (voir Réactions allergiques à la page 41). Bien que les allergies au lait, aux œufs, au soja et au blé disparaissent souvent avec l'âge, les allergies aux arachides, aux noix, au poisson et aux crustacés sont plus susceptibles d'être permanentes [5].

Certains aliments peuvent provoquer une réaction allergique chez les bébés. Nous vous recommandons donc de rester vigilant au moins pendant la première année. Les directives actuelles recommandent d'introduire des aliments allergènes lorsque votre bébé commence à consommer des aliments en purée (environ 6 mois). Les preuves démontrent que retarder l'introduction de tels aliments peut en réalité augmenter le risque de développer une allergie alimentaire pour un enfant. N'oubliez pas qu'un enfant peut développer une réaction allergique à tout moment, même après la première exposition. Les bébés ont besoin d'une surveillance constante car ils sont exposés à de nouveaux aliments au cours de ces premières étapes.

Il est également important de rappeler que chaque bébé est différent. Considérez les antécédents de réactions allergiques de votre famille aux aliments, car cela pourrait jouer un rôle. **Il est essentiel de consulter votre pédiatre avant d'introduire des aliments, en particulier ceux qui sont connus pour provoquer des réactions allergiques.**

Nous vous recommandons d'introduire de nouveaux aliments un à la fois et plus tôt dans la journée, afin que vous puissiez contacter votre pédiatre pendant les heures normales de bureau en cas de réaction allergique.

Introduction d'aliments hautement allergènes.

Veuillez noter que la décision d'introduire des aliments hautement allergènes est une décision personnelle à prendre en consultation avec votre pédiatre. Si votre enfant présente déjà des signes d'allergie alimentaire ou si un frère ou une sœur est allergique aux arachides[6], votre pédiatre peut vous orienter vers un allergologue pour des tests et des conseils personnalisés.

Principales allergies alimentaires :

- lait de vache
- œuf
- soja
- blé
- arachides
- noix
- poisson
- crustacés

Signes d'une réaction allergique.

Réactions légères à modérées

Plus faciles à identifier chez les enfants et les adultes qui peuvent verbaliser quelque chose qui ne va pas. **Plus difficiles à identifier chez vos nourrissons.**

SOYEZ AUX AGUETS POUR :

- urticaire
- gonflement des lèvres, du visage ou des yeux
- picotement de la bouche
- douleurs abdominales ou vomissements

Réactions graves

Peuvent être mortelles et nécessiter des soins médicaux immédiats. **NE RETARDEZ PAS LA PRESTATION DE SOINS MÉDICAUX À VOTRE NOURRISSON.**

N'oubliez pas que ces symptômes sont difficiles à identifier chez quiconque, en particulier les nourrissons et les enfants, soyez donc vigilants lorsque vous introduisez de nouveaux aliments à votre enfant [7, 8, 9].

SOYEZ AUX AGUETS POUR :

- respiration difficile/bruyante
- gonflement de la langue
- enflure ou sensation d'oppression dans la gorge
- difficulté à parler et/ou voix enrouée
- respiration sifflante ou toux persistante
- vertiges persistants ou perte de conscience
- peau pâle, mouvements flasques

 **REMARQUE:** Même une petite réaction allergique peut être le premier signe d'une réaction grave. Veuillez appeler votre pédiatre suite à tout signe de réaction allergique !

 **REMARQUE:** Assurez-vous de confirmer le diagnostic d'allergie alimentaire à votre pédiatre afin d'éviter des restrictions alimentaires inutiles pour vous et votre bébé.

Intolérance alimentaire.

L'intolérance alimentaire est parfois confondue avec une allergie alimentaire car elle peut manifester des symptômes similaires, tels que des vomissements, des douleurs abdominales et une diarrhée.

Alors que les allergies alimentaires sont des réactions immunitaires aux protéines présentes dans des aliments comme le lait, les noix et le poisson, **les intolérances alimentaires** sont une réaction à l'incapacité du corps à digérer un certain type d'aliments.

Les gens sont plus susceptibles d'être intolérants au **lactose** présent dans les produits laitiers. Selon les National Institutes of Health, la plupart des gens sont intolérants au lactose : 95 % des Asiatiques, 60 à 80 % des Afro-Américains, 80 à 100 % des Amérindiens et 50 à 80 % des Latinos [10].

Bien que l'intolérance alimentaire et ses symptômes ne soient pas aussi dangereux que les allergies alimentaires, il est important de passer en revue tous les symptômes avec votre pédiatre et de fournir à votre enfant les soins médicaux dont il a besoin.

- Les nourrissons courent un plus grand risque de maladies d'origine alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes en bonne santé. Il est essentiel de respecter les pratiques de sécurité alimentaire
- La propreté est extrêmement importante lorsque vous préparez des aliments pour bébé faits maison. Utilisez toujours des mains propres, des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des chaudrons/casserolles propres, etc. lors de la préparation et de la

préparation des aliments faits maison pour bébé.

- Assurez-vous que les aliments cuits à la vapeur ou chauffés ont complètement refroidi et que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés avant de les ajouter dans la tasse courte ou le bol.

Pour plus de conseils en matière de sécurité alimentaire, veuillez consulter la publication de la FDA sur la sécurité alimentaire pour les futures mamans [11].



REMARQUE: Les renseignements contenus dans notre guide ne remplacent pas les soins habituels du bébé. Consultez toujours votre pédiatre concernant la sécurité alimentaire, la nutrition et l'alimentation de votre enfant.

Ce qu'il faut éviter.

Risques d'étouffement

- légumes crus et durs
- gros morceaux de fruits
- aliments collants ou durs (maïs éclaté, guimauves, bonbons durs, etc.)
- noix entières, petites et grosses

Bactéries et spores nuisibles

- **Les produits laitiers non pasteurisés** ne sont pas traités pour tuer les bactéries nocives et sont donc dangereux pour le système immunitaire immature.
- **Le miel contient des spores pouvant causer le botulisme dans un système digestif immature.**

Les conserves qui sont ...

- obsolètes
- sans étiquette
- bosselées, rouillées, renflées ou qui fuient

Ingrédients ajoutés

- sel ou sucre



REMARQUE: Selon l'Académie américaine de pédiatrie, « Essayez d'éviter d'introduire le jus jusqu'à ce que l'enfant soit un bébé. Si du jus est introduit, attendez 6 à 9 mois et limitez votre consommation à 4 à 6 oz. Évitez d'introduire des boissons sucrées. » [11]



Phase 1.

Purées parfaites 6-8 mois

Mélangez finement les légumes et les fruits pour obtenir des purées nutritives et saines - la première introduction de votre bébé aux aliments solides.

REMARQUE: pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à 1 c. à soupe; pour une purée plus fine, ajoutez 1 c. à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

La phase 1 durera 6 à 8 semaines.

La phase 1 introduit des purées minces très simples ne contenant pas plus de deux ingrédients. Les nouveaux aliments doivent être introduits tous les quatre jours, ce qui signifie que vous introduirez un nouvel aliment à la fois tous les quatre jours. Ceci est essentiel pour déterminer toute réaction allergique à un aliment particulier.

Présentation des saveurs

Le premier repas « solide » de bébé sera en réalité une fine purée composée d'un seul ingrédient. Pour créer une purée qui a la consistance appropriée, réduire en purée les aliments avec du lait maternel, du lait maternisé ou de l'eau.

Règle du « délai d'attente de 4 jours »

Lors de l'introduction de nouveaux aliments, il est très important de suivre la règle du « délai d'attente de 4 jours » : introduisez les nouveaux aliments un à la fois, pendant quatre jours consécutifs. Par exemple, si votre bébé a essayé les avocats lundi, attendez à

vendredi pour introduire les patates douces. De cette façon, vous pouvez retracer toutes les réactions étranges, éruptions cutanées ou selles causées par les aliments incriminés. N'introduisez de nouveaux aliments que le matin ou au début de l'après-midi, au cas où vous auriez besoin de contacter votre pédiatre. Il est bon de combiner un nouvel aliment avec tous les aliments que votre bébé tolère déjà.

Épaissir la cohérence au cours de la phase 1

Au fur et à mesure que votre bébé se familiarise avec l'alimentation, épaississez progressivement la consistance de ses aliments en les mélangeant avec moins de liquide (lait maternel, lait maternisé ou eau). Laissez votre bébé ouvrir la voie.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées concernant les aliments appropriés pour votre bébé, en particulier. Si à un moment quelconque vous devenez préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.

La première purée de bébé !

Consistance de la purée : assez mince et onctueuse pour couler dans une cuillère

Le moment est arrivé, mais comment choisir le premier aliment solide que votre bébé mange ? Ne vous inquiétez pas ! Si vous devez le faire, fermez les yeux et pointez sur cette page pour choisir les deux premiers aliments. Le tout premier « repas » ne comportera probablement pas plus d'une cuillerée.

Quelques idées d'aliments pour le premier repas de votre bébé :

- courge poivrée
- pomme
- avocat
- banane
- céréale de riz brun
- courge musquée
- poire
- carottes
- pois
- patate douce
- céréale de riz blanc
- igname



Semaine 1.

Pendant la première semaine, vous continuerez à donner à votre bébé un aliment par jour conjointement avec du lait maternel ou du lait maternisé. Après deux jours, assurez-vous de sortir du congélateur les portions des jours 3 et 4 et de les décongeler au réfrigérateur. Au jour 4, sortez les portions des jours 5 et 6 du congélateur et placez-les au réfrigérateur pour les décongeler.

Préparez la bonne quantité de nourriture pour la semaine 1.

Pour éviter de gaspiller la nourriture, remplissez à moitié 3-4 tasses de stockage avec date avec le premier aliment et remplissez le plateau facile à retirer avec le deuxième aliment. Réfrigérez les tasses et congelez le plateau afin d'être prêt pour toute la semaine !



**Saveur no 1 :
réfrigérateur**



**Saveur no 2
: congélateur**

Rappel concernant le stockage:

Les aliments frais se conservent au réfrigérateur pendant deux à trois jours conformément aux directives sur la sécurité alimentaire de l'USDA [12]. Les aliments congelés se conservent environ trois mois. Même si l'aliment a changé de couleur ou a bruni, il est toujours prudent de le manger s'il est consommé dans les délais recommandés. La congélation immédiate des purées après la préparation aide à réduire le brunissement.

Semaine 2.

Pour la semaine 2, vous pouvez proposer une troisième variante, mais respectez la règle du « délai d'attente de 4 jours ». Commencez à offrir un peu plus de nourriture qu'à la semaine 1; nous recommandons une demi-portion NutriBullet® Bébé une fois par jour. Surveillez toujours les signes de votre bébé qui vous permettent de savoir que son repas est terminé.

Allez de l'avant.

Selon l'âge de votre bébé au moment du premier repas, il commencera peut-être deux portions par jour assez rapidement. Ajustez-vous à son rythme.



IMPORTANT ! Ne conservez pas les restes qui ont été en contact avec une cuillère ou un ustensile usagé. Les germes de la cuillère peuvent facilement contaminer la nourriture restante. Si vous pensez que votre bébé ne consommera pas tout le contenu d'une tasse de stockage, retirez simplement ce dont vous avez besoin avec un ustensile propre, refermez le couvercle et conservez le reste pour plus tard.



ATTENTION: Ne remplissez pas plus qu'au 2/3 les tasses de plateau pour éviter les brûlures et les fuites du congélateur. Assurez-vous que tous les côtés du couvercle du plateau sont encliquetés et scellés pour éviter les brûlures de congélateur.

Nourrir bébé.

Vous êtes officiellement prêt à commencer à introduire des purées. Voici quelques conseils pour que tout se passe en douceur :

- 1 Offrez le premier repas à un moment où votre bébé n'a pas trop faim. Commencez par nourrir votre bébé avec du lait maternel ou du lait maternisé, mais arrêtez-vous rapidement avant la satiété. Introduisez ensuite la purée immédiatement après ou attendez jusqu'à deux heures.
- 2 Offrez le premier repas tôt dans la journée (matin ou après-midi) au cas où votre bébé aurait une réaction telle que des gaz ou des coliques.
- 3 Proposez des aliments à la température ambiante ou légèrement chauffés à environ 98,7 °F). Ne chauffez pas les aliments au micro-ondes, car cela crée des poches de chaleur.
- 4 Placez un peu de nourriture sur la cuillère et mettez-en sur les lèvres de votre bébé. Placez ensuite la cuillère sur la lèvre inférieure et glissez-la doucement dans la bouche de votre bébé. La langue de votre bébé pourrait alors repousser les aliments. Si c'est le cas, utilisez la cuillère pour

gratter les aliments sur le menton et essayez de les replacer dans la bouche de votre bébé. Répétez. Si la langue repousse sans cesse la nourriture, ne vous inquiétez pas.

Ne forcez jamais votre bébé à manger. Si le premier repas ne se passe pas bien, réessayez dans quelques jours.

Fin du repas

Votre bébé montrera des signes indiquant que son repas est terminé en se reculant dans la chaise, en se détournant de la nourriture, en jouant avec la cuillère ou en refusant d'ouvrir la bouche pour la prochaine bouchée. S'il reste de la nourriture, jetez-la. Ne forcez pas votre bébé à continuer de manger quand son estomac est rempli. Jetez les restes qui ont été en contact avec la bouche ou la cuillère de votre bébé.

**Vous avez réussi !
Félicitations !**



Purées à un ingredient



Purée de banane.

DONNE ENVIRON 3 OZ / 85 GM

Souvent considérée comme le meilleur aliment solide à présenter aux bébés, la banane est un aliment savoureux à faible risque d'allergie.



10 secondes

- | | | |
|------------------------------|--|--|
| <p>1</p> <p>2 C. À SOUPE</p> | <p>BANANE MOYENNE TRANCHÉE</p> <p>LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU</p> | <p>1 Ajoutez les ingrédients dans la tasse courte.</p> <p>2 Mélanger jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.</p> |
|------------------------------|--|--|

CONSEIL NUTRITIONNEL

Même si vous avez peut-être entendu dire qu'il est préférable d'initier votre petit aux légumes avant les fruits, les bébés préfèrent naturellement les aliments sucrés et l'ordre d'introduction des aliments ne changera probablement rien.



Purée d'avocat.

DONNE ENVIRON 4,5 OZ / 128 GM

Riche en vitamines, en minéraux et en acides gras monoinsaturés sains, les avocats crémeux sont l'une des grandes réussites de la nature.



15 secondes

- PETIT AVOCAT**
1/4 C.
À THÉ DE JUS DE CITRON (FACULTATIF, POUR AIDER À PRÉVENIR LE BRUNISSEMENT)

3 C. À SOUPE
DE LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU

- Ajoutez les ingrédients dans la tasse courte.
- Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

L'avocat n'est pas assez mûr ? Pour accélérer le processus de mûrissement, placez les fruits dans un sac en papier brun à côté d'une banane.



Purée de patate douce.

DONNE ENVIRON 10 OZ / 283 GM

Une de ces douces bouchées fait du chemin, en créant plusieurs portions d'aliments pour bébés à la fois, ce qui vous fait gagner un temps précieux.



15 secondes

- PATATE DOUCE MOYENNE PELÉE (CUITE OU BOUILLIE)**

3 C. À SOUPE
DE LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU

- Ajoutez La patate douce cuite à la vapeur et bien refroidie et le liquide dans le bol.
- Mélanger jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

Évitez de conserver des patates douces non cuites au réfrigérateur. Au lieu de cela, stockez-les dans un récipient frais, sec et bien ventilé.



Purée de poire.

DONNE ENVIRON 3 OZ / 85 GM

Introduisez les poires dans l'alimentation votre petit fin gourmet ! De l'Anjou aux variétés Bartlett et Bosc, les poires sont une excellente source de vitamine C et de fibres. Leur goût sucré les rend également susceptibles de plaire aux papilles gustatives minuscules.



12 minutes

- 1 **POIRE MOYENNE, HACHÉE (À LA VAPEUR)**
- 2 C. À SOUPE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**



Assurez-vous toujours que tout ingrédient cuit au four ou à la vapeur a bien refroidi avant de le mélanger dans la petite tasse scellée et la lame de mélange pour bébés !

- 1 Ajoutez la poire cuite à la vapeur et bien refroidie et le liquide dans la petite tasse.
- 2 Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Si vous manquez de temps (ou d'énergie !), Les poires en conserve égouttées constituent une bonne alternative aux poires fraîches cuites à la vapeur et refroidies. Assurez-vous simplement de choisir une variété non sucrée et sans additif.



Céréales de riz brun.

DONNE ENVIRON 12 OZ / 340 GM

Les céréales sont un aliment classique pour les bébés. Nous aimons utiliser le riz brun car il s'agit d'un grain entier et d'une source naturelle de fibres.



20 minutes

- ½ TASSE DE **RIZ BRUN, NON CUIT**
- 1½ TASSE DE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**

CONSEIL NUTRITIONNEL

Les céréales de riz brun moulues constituent un excellent premier aliment. Il se combine également bien avec d'autres purées de fruits et de légumes (voir page 42 Purée de haricots verts et de riz).

- 1 Ajoutez ½ tasse de riz brun non cuit dans le bol et mélangez pendant 45 secondes pour obtenir une poudre fine.
- 2 Ajoutez le riz brun moulu et 1 ½ tasse de lait maternel, de lait maternisé ou d'eau dans un faitout et mélangez.
- 3 Amener la casserole à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- 4 Vérifiez la consistance des céréales de riz brun. Pour diluer, ajoutez plus de liquide.



Combo de purées.

Pour rendre le repas de votre bébé plus nutritif (et sophistiqué), mélangez un deuxième ingrédient dans les purées de fruits ou de légumes de votre bébé. N'hésitez pas à combiner tous les aliments que votre bébé tolère. Respectez toujours la règle du « délai d'attente de 4 jours » lors de l'introduction de nouveaux aliments.



Purée de poire et d'avoine.

DONNE ENVIRON 8 OZ / 227 GM

La farine d'avoine douce et réconfortante se combine bien avec une variété de purées de fruits et de légumes.



60 secondes

- 1 TASSE DE **POIRES, CUITES À LA VAPEUR, PELÉES ET DESSÉCHÉES, REFROIDIES**
- ½ TASSE **D'AVOINE, CUITE ET REFROIDIE**
- 2 C. À SOUPE **DE LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**

- 1 Ajoutez la poire cuite à la vapeur et bien refroidie, ¼ de tasse d'avoine et 2 c. à soupe de lait maternel, lait maternisé ou d'eau dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes puis ajoutez ¼ de tasse d'avoine.
- 3 Mélangez pendant encore 30 secondes jusqu'à ce que la consistance soit uniforme.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Les pédiatres peuvent recommander l'ajout de petites quantités de tofu, de yogourt nature et de fromage cottage dans le régime alimentaire de votre bébé entre 7 et 8 mois. Vérifiez auprès de votre pédiatre pour décider si ces aliments conviennent ou non à votre tout-petit. Comme pour tous les nouveaux aliments, respectez la règle du « délai d'attente de 4 jours ».



Purée de haricots verts et de riz.

DONNE ENVIRON 6,5 OZ / 184 GM

Combinez les haricots verts et le riz brun pour obtenir un plat classique que les bébés adorent.



60 secondes

- ½ TASSE DE **HARICOTS VERTS** (CUITS À LA VAPEUR/BOUILLIS, REFOIDIS)
- 1 TASSE DE **RIZ BRUN, CUIT**
- ¼ TASSE DE **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EA**

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis mélangez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

À mesure que votre bébé se développe, vous pouvez commencer à créer des purées avec un peu plus de texture. Ajoutez simplement un peu moins de liquide et utilisez la technique pulsation (reportez-vous à la page XX) pour obtenir la bonne consistance. Si la nouvelle texture n'est pas appréciée, mélangez-la avec plus de liquide pour la rendre plus mince et onctueuse.



Purée de fraise et banane.

DONNE ENVIRON 4 OZ / 113 GM

La fraise et la banane forment un duo aussi emblématique que les pois et les carottes.



20 secondes

- 1 **BANANE MOYENNE TRANCHÉE**
 - 2 **FRAISES, COUPÉES EN DEUX**
- 1 Ajoutez les ingrédients dans le bol.
 - 2 Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Pelez et hachez vos bananes trop mûres et conservez-les dans un sac de congélation réutilisable. Ils constituent un excellent ajout aux boissons fouettées pour adultes et peuvent être décongelés pour une utilisation ultérieure dans les aliments pour bébés.



Purée d'avocat et pois.

DONNE ENVIRON 5 OZ / 142 GM

Votre bébé va bientôt dire « s'il vous plaît » à l'avocat et aux pois. Étonnamment, une demi-tasse de pois cuits contient 4 grammes de protéines végétales !



20 secondes

- 1/4 **AVOCAT, PELÉ ET DÉNOYAUTÉ**
- 1/2 TASSE DE **PETITS POIS VERTS CUIITS À LA VAPEUR ET REFROIDIS**
- 1/2 TASSE DE **LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**



Assurez-vous toujours que tout ingrédient cuit au four ou à la vapeur a bien refroidi avant de le mélanger dans la petite tasse scellée et la lame de mélange pour bébés !

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans la tasse courte.
- 2 Mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

Lavez soigneusement les fruits et les légumes frais (y compris ceux avec pelures !) sous l'eau courante propre. Toujours laver et sécher les avocats avant de les trancher.



Purée de patate douce et carotte.

DONNE ENVIRON 8,5 OZ / 241 GM

Un des principaux candidats à l'une des purées de légumes les plus populaires chez les bébés : les carottes et les patates douces fournissent la vitamine A nécessaire à une peau saine, à des tissus sains et à une bonne vision.



60 secondes

- 1/2 TASSE DE **PATATE DOUCE MOYENNE, PELÉE (CUIITE À LA VAPEUR/BOUILLIE ET REFROIDIE)**
- 1/2 TASSE DE **CAROTTE, PELÉE (CUIITE À LA VAPEUR/BOUILLIE ET REFROIDIE)**
- 1/2 TASSE **LAIT MATERNEL, DE LAIT MATERNISÉ OU D'EAU**

- 1 Ajoutez les ingrédients bien refroidis dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires pour obtenir une consistance onctueuse.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Il est important que les bébés bénéficient d'un arc-en-ciel d'aliments dans leur assiette. Par exemple, les aliments orange, vert et rouge offrent tous des composés sains uniques qui sont bons pour la croissance de l'esprit et du corps.



Phase 2.

Textures Savoureuses 9-12 mois

S'ajuste facilement pour créer des mélanges plus épais lors de la prochaine phase de l'alimentation de votre bébé.

REMARQUE: pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à 1 c. à soupe; pour une purée plus fine, ajoutez 1 c. à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

La phase 2 signifie qu'il est temps d'épaissir un peu les choses.

Commencez lentement en ajoutant du riz bien cuit, de la farine d'avoine ou de minuscules morceaux de pâtes dans les purées pour ajouter un peu de texture. Une fois que votre bébé s'habitue à ces aliments plus épais, vous pouvez faire preuve de créativité avec vos combinaisons de saveurs pour aider à développer un palais mature.

Cette étape nécessite également l'introduction d'aliments plus consistants comme le poulet, la viande rouge et le fromage râpé. Maintenant que votre bébé a une liste beaucoup plus longue de saveurs à choisir, c'est une bonne idée de préparer de gros lots de purées à ingrédient unique (voir Préparation du lot à la page 17). Ainsi, lorsqu'une recette nécessite quelque chose comme du poulet, vous pouvez simplement ajouter une portion décongelée - aucune cuisson supplémentaire n'est requise. Cela vous fera gagner un temps de préparation incroyable, ce qui vous permettra d'être créatif sans passer trop de temps dans la cuisine.

Enfin, la phase 2 est un moment merveilleux et amusant pour commencer à introduire des amuse-gueule, comme des céréales, des petits morceaux de fruits et des légumes hachés cuits.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées concernant les aliments appropriés pour votre bébé, en particulier. Si à un moment quelconque vous êtes préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.





La tartinade aux baies et graines de chia

s'étend sur du pain grillé ou peut être mélangée avec du yogourt pour donner un parfait.

DONNE ENVIRON 3 OZ / 85 GM

La confiture de chia est un moyen délicieux pour votre enfant de profiter des bienfaits des baies et des acides gras oméga-3 sans ajout de sucre.



30 seconds

1/4 TASSE DE **BLEUETS**

2 **PETITES FRAISES
COUPÉES EN DEUX**

1 C. À TABLE **GRAINES DE CHIA
DE**

1 Ajoutez les baies, les fraises, puis les graines de chia dans la tasse courte.

2 Mélangez pendant 30 secondes.

CONSEIL NUTRITIONNEL

C'est un bon moment pour encourager l'auto-alimentation de votre bébé. Le moment pour le faire varie d'un bébé à l'autre, mais il est généralement recommandé d'introduire cette pratique une fois que votre bébé peut s'asseoir bien droit et porter ses mains et d'autres objets à la bouche. Donnez à votre bébé une cuillère au moment des repas ou préparez des morceaux d'aliments faciles à pincer pour faciliter l'auto-alimentation.



Soupe au poulet, riz brun et carotte.

DONNE ENVIRON 8 OZ / 227 GM

Réduisez en purée une petite portion de ce repas bien équilibré pour votre bébé et servez le mélange solide au reste de la famille !



60 secondes

1/4 TASSE DE **CAROTTE (CUITE
À LA VAPEUR OU
BOUILLIE)**

* utilisez une purée de carottes et de patates douces supplémentaires

1/4 TASSE DE **POULET, CUIT ET
EFFILOCHÉ**

1/4 TASSE DE **RIZ BRUN, CUIT**

1/2 TASSE DE **BOUILLON DE
LÉGUMES, NON
SALÉ**

1 Ajoutez d'abord le liquide, puis ajoutez la carotte, le poulet et le riz complètement refroidis dans le bol.

2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.

3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL DE PRO

Utilisez un thermomètre à viande pour cuire toutes les volailles à une température interne d'au moins 165 °F afin tuer toutes les bactéries susceptibles d'être présentes.



Soupe à la courge musquée et aux lentilles.

DONNE ENVIRON 9 OZ / 255 GM

Les légumineuses, comme les lentilles, regorgent de nutriments bénéfiques tels que protéines, fibres, vitamines, minéraux et composés phytochimiques à base de plantes. Associé à une courge musquée riche en nutriments, ce repas est un concentré nutritionnel.



60 secondes

1/2 TASSE DE COURGE CARRÉE, EN CUBES (CUITE OU BOUILLIE)
1/2 TASSE DE LENTILLES, CUITES, REFROIDIES
1/2 TASSE DE BOUILLON DE LÉGUMES, SANS SEL

- 1 Ajoutez d'abord le liquide, puis les courges et les lentilles bien refroidies dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

À ce stade, les purées plus épaisses conviennent mieux à votre bébé. Mais s'il a du mal à avaler les aliments les plus épais, ou continue à les repousser, servez-lui quand même une purée plus mince et réessayez la semaine suivante.



Soupe aux épinards et aux pommes de terre.

DONNE ENVIRON 15 OZ / 425 GM

Les épinards, un super-aliment bien connu, sont associés à l'humble pomme de terre dans ce plat nourrissant.



60 secondes

½ TASSE **D'ÉPINARDS, CUIITS**

1 TASSE DE **POMME DE TERRE (CUITE À LA VAPEUR OU BOUILLIE), PELÉE**

1½ TASSE DE **BOUILLON DE LÉGUMES, NON SALÉ**

1 Ajoutez le liquide en premier, puis la pomme de terre et les épinards bien refroidis dans le bol.

2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.

3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Tous les aliments frais doivent être cuits sans sel ni assaisonnement ajouté au cours des premières phases. Étant donné que les aliments transformés ont tendance à contenir plus de sel et d'autres agents de conservation, il est recommandé de préparer des repas faits maison.



Tartinade de haricots pour enfants avec pain grillé facultatif

DONNE ENVIRON 8 OZ / 227 GM

Le houmous est uen collation sur le pouce pour les adultes, alors pourquoi ne pas donner une variante simple à votre bébé ? Faite à partir de haricots riches en fibres et de matières grasses saines, cette variante de houmous de haricots noirs sait se faire aimer.



60 secondes

1 **BOÎTE DE 15 OZ DE HARICOTS NOIRS, SANS SEL AJOUTÉ, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS**

2 C. À SOUPE **D'HUILE D'OLIVE D'**

1 C. À SOUPE **JUS DE CITRON DE**

1 Ajoutez les haricots, l'huile d'olive et le jus de citron dans le bol.

2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.

3 Mélanger pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Le sevrage dicté par un bébé est une alternative à l'alimentation à la cuillère. Lorsque les bébés se nourrissent eux-mêmes, on pense que cela renforce la confiance en soi et les empêche de devenir difficiles. Soyez patient si la majeure partie de la nourriture n'arrive pas dans la bouche de votre bébé. Rome n'a pas été bâtie en un jour.



Phase 3.

Mini-repas | 1 an et plus

Ce mélange incorpore de petits morceaux de fruits et de légumes dans le mélange, aidant ainsi votre bébé à passer à la mastication d'aliments entiers.

Quelle différence une année peut faire !

À ce stade du développement, les habitudes alimentaires de votre bébé ressemblent davantage à celles d'un adulte. Votre bébé s'auto-alimentera probablement avec les doigts et les ustensiles, et se fera plus entendre sur ce qui lui plaît ou non.

À ce stade, il est plus important que jamais de servir à votre bébé une variété de saveurs et de textures; ce que vous introduisez maintenant servira de fondement aux futures habitudes alimentaires. Encouragez les expérimentations en proposant systématiquement une grande variété d'options de chaque groupe alimentaire. Même si les portions ne sont pas touchées, votre bébé se familiarisera avec les aliments que vous préparez et sera plus susceptible de les manger à l'avenir.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées concernant les aliments appropriés pour votre bébé, en particulier. Si à un moment quelconque vous êtes préoccupé par les habitudes alimentaires de votre bébé, contactez votre pédiatre pour obtenir des conseils.





Boisson fouettée au yogourt et à la pêche.

DONNE ENVIRON 10 OZ / 283 GM

Les boissons fouettées – comme ce classique – sont un formidable vecteur de fruits et de légumes riches en nutriments.



60 secondes

$\frac{1}{2}$ TASSE DE **YOGOURT, NATURE**

$\frac{1}{2}$ TASSE DE **PÊCHE, PELÉE, DENOYAUTÉE, TRANCHÉE**

$\frac{1}{2}$ **BANANE TRANCHÉE**

2 C. À **LAIT MATERNEL, LAIT MATERNISÉ OU EAU**

- 1 Ajoutez du yogourt, la pêche, la banane et du liquide dans le bol.
- 2 Mélangez pendant 30 secondes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis remuez.
- 3 Mélangez pendant 30 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

REMARQUE: pour obtenir une purée plus fine, ajoutez 1 c. à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Vous pouvez utiliser n'importe quelle combinaison de fruits que vous aimez dans une boisson fouettée NutriBullet® Bébé, alors ajoutez une portion de chaque fruit que vous avez stockée au congélateur.

CONSEIL DE PRO

Si votre bébé ne semble pas tolérer les produits laitiers, remplacez le yogourt nature par une alternative sans produits laitiers.

Macaroni au fromage et au chou-fleur.

DONNE 15 OZ / 425 GM

Le macaroni au fromage deviendra inévitablement l'un des mets préférés de votre enfant, alors pourquoi ne pas l'adopter ? Infusez votre macaroni au fromage avec du chou-fleur en purée pour le rendre plus nutritif.



20 minutes

PURÉE DE CHOU-FLEUR :

1/4 DE FLEURS DE CHOU-FLEUR, BOUILLIES/ CUITES À LA VAPEUR ET REFROIDIES

2 C. À SOUPE DE LAIT

INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES :

1 TASSE DE FROMAGE CHEDDAR

1/4 TASSE DE FROMAGE RICOTTA

2 C. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI

3 C. SOUPE DE LAIT

1 1/2 TASSE NOUILLES DE MACARONI À GRAINS ENTIERS, CUITES ET REFROIDIES
Utilisez des nouilles en forme d'étoile pour agrémenter !

1/4 TASSE D'ÉPINARDS, FINEMENT COUPÉS (FACULTATIF)

CONSEIL DE PRO

Faites une purée de chou-fleur supplémentaire pour une délicieuse alternative à la purée de pommes de terre que toute la famille adorera.

- 1 Ajoutez les ingrédients de la purée de chou-fleur bien refroidis dans le bol. Transformez en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Ajoutez des ingrédients supplémentaires dans le bol (sauf les nouilles) et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 3 Pour the cheese mixture into a saucepan over medium heat, stirring gently until melted and warm throughout.
- 4 Incorporez les nouilles de macaroni cuites et remuez jusqu'à ce que la sauce soit bien répartie. Ajoutez des épinards au choix.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Les légumes crucifères comme le chou-fleur ont un fort potentiel anti-inflammatoire. Incluez également d'autres aliments comme le brocoli, les choux de Bruxelles et le chou frisé dans le régime alimentaire de votre bébé.





Omelette aux legumes.

DONNE 3 PORTIONS

Les œufs brouillés classiques deviennent un peu plus nutritifs grâce à l'ajout d'un tas de légumes délicieux. Les plats aux œufs comme celui-ci font un délicieux repas pour le déjeuner, le dîner ou le souper qui plaira à toute la famille.



10 minutes

- 1/4 CAROTTE, MOYENNE, CUITE/VAPEUR
- 1/4 ZUCCHINI, MOYEN, CUIT/VAPEUR
- 4 TOMATES CERISES
- 3 GROS ŒUFS
- 1/4 TASSE DE FROMAGE CHEDDAR RÂPÉ
- 2 C. À THÉ D' HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

- 1 Ajoutez les légumes et les œufs dans le bol et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Chauffez l'huile d'olive dans une poêle de taille moyenne à feu moyen.
- 3 Versez le mélange d'œufs dans la poêle et recouvrez de fromage râpé. Laissez le mélange d'œufs cuire, en basculant la casserole et en déplaçant délicatement les portions cuites au besoin.
- 4 Lorsque la surface supérieure des œufs est épaissie et qu'il ne reste aucun œuf liquide visible, pliez l'omelette en deux à l'aide d'une spatule.
- 5 Servez immédiatement. Conservez les restes au réfrigérateur pour un repas facile demain.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Dans le monde de la nutrition, les œufs sont considérés comme une protéine parfaite, car ils contiennent tous les acides aminés non essentiels et essentiels dont votre corps a besoin.

CONSEIL DE PRO

N'hésitez pas à utiliser les légumes que vous avez sous la main. Par exemple, remplacez les courgettes par des brocolis.

Crêpes aux bananes à 4 ingrédients.

DONNE DEUX CRÊPES MOYENNES OU 3 MINI-CRÊPES

Au déjeuner, garnissez la table avec un lot de ces crêpes épaisses à quatre ingrédients. C'est une excellente recette à préparer en double ou en triple, et à faire dans le bol si vous nourrissez toute la famille.



13 minutes

- 1 PETITE BANANE TRANCHÉE
- 1 GROS ŒUF
- ¼ TASSE DE FLOCONS D'AVOINE ENTIERS
- ⅛ C. À THÉ DE CANNELLE
- 1 C. À SOUPE BEURRE DE

CONSEIL DE PRO

Mettez les restes de crêpes dans un sac hermétique et réutilisable, et conservez-les au congélateur. Il suffit de mettre les crêpes congelées dans le grille-pain pour les décongeler et les réchauffer afin de préparer un déjeuner facile.

- 1 Mettez tous les ingrédients dans la petite tasse (sauf le beurre) et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Faites chauffer le beurre dans une poêle ou sur une plaque chauffante à feu moyen.
- 3 Versez la pâte à crêpes dans la poêle et retournez-la après la remontée des bulles et que le revers est brun.
- 4 Continuez à faire cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré.
- 5 Servez immédiatement.

CONSEIL NUTRITIONNEL

L'un des meilleurs moyens d'inciter votre enfant à manger sainement est d'adopter un comportement sain. Donnez la priorité aux repas de famille en éteignant la télévision et les téléphones intelligents et en montrant à vos petits à quel point vous aimez manger des aliments sains.





Recettes pour maman.

Après 40 semaines de transport d'une cargaison aussi précieuse, votre travail ne fait que commencer ! Ces prochaines recettes sont conçues spécialement pour les mamans et contiennent des aliments délicieux et nutritifs qui vous garderont bien nourries et énergisées tout en prenant soin de votre nouvelle addition à la famille.

Boisson fouettée riche en nutriments.

DONNE 24 OZ / 680 GM

Chocolat et beurre d'arachides. Nutritif et délicieux.
Celle-ci est pour toi, maman.



60 secondes

- 1/2 AVOCADO, MOYEN**
- 1 BANANE HACHÉE**
- 1 TASSE DE LAIT D'AMANDE**
- 2 C. À SOUPE DE POUDRE DE CACAO NON SUCRÉE**
- 2 C. À SOUPE DE BEURRE D'ARACHIDES**
- 1 C. À THÉ DE SIROP D'ÉRABLE OU D'AGAVE (FACULTATIF)**
- 1/2 TASSE DE GLACE**

1 Ajoutez tous les ingrédients (sauf la glace) dans le bol.

2 Mélangez pendant 45 secondes.

3 Ajoutez de la glace, puis mélangez pendant 15 secondes de plus jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

REMARQUE: pour une boisson fouettée plus liquide, ajoutez plus de liquide ou de glace.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Lorsque vous allaitez, votre corps fait des heures supplémentaires, nécessitant ainsi environ 500 calories supplémentaires par jour pour fournir une alimentation importante à votre bébé en croissance.





L'allaitement draine votre énergie.

DONNE 16 OZ / 16 BOUCHÉES D'UNE OZ / 28 GM

Fabriquées à partir de galactogogues – des aliments censés augmenter la production de lait comme l'avoine, les noix et les graines –, ces bouchées énergétiques sont bonnes pour les mères multitâches. such as oats, nuts and seeds—these energy bites are good for multitasking moms.



**Préparation en 5 minutes,
refroidir 1 heure**

1 TASSE DE FLOCONS D'AVOINE

**½ TASSE DE GRAINES DE LIN,
MOULUES**

**1 TASSE DE BEURRE D'ARACHIDES
(TOUT BEURRE DE NOIX
ÉGALEMENT)**

**¼ TASSE DE SIROP D'ÉRABLE OU
D'AGAVE**

**1 C. À THÉ D'EXTRAIT DE
VANILLE**

**½ TASSE DE PÉPITES DE CHOCOLAT
NOIR**

1 Mélangez l'avoine et les grains en mode pulsation pendant 30 secondes dans le bol, ce qui donne un mélange corsé et fin.

2 Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat.

3 Mélangez et combinez les ingrédients.

4 Une fois combinés, ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à nouveau.

5 Roulez en petites boules d'environ un pouce de diamètre.

6 Placez les bouchées sur une plaque à pâtisserie ou un plat et laissez refroidir au réfrigérateur pendant une heure.

7 Transférez dans un récipient hermétique une fois le tout durci.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Des collations contenant à la fois des protéines et des fibres peuvent aider à stabiliser la glycémie (même lorsque tout le reste peut sembler un peu incontrôlable).

Hydrating strawberry cucumber cooler.

DONNE ENVIRON 10 OZ / 283 GM

Tout le monde doit demeurer hydraté, mais c'est particulièrement important pour les mères qui allaitent. Sirotez cette boisson rafraîchissante lors d'une pause plutôt que de boire de l'eau.



45 secondes

- 3** **FRAISES**
- 1/2 TASSE DE CONCOMBRE HACHÉ**
- 4** **FEUILLES DE MENTHE**
- 1/2 TASSE D'EAU DE NOIX DE COCO**
- 1/2 TASSE DE DE GLACE**

- 1** Ajoutez tous les ingrédients (sauf la glace) dans le bol.
- 2** Mélangez pendant 30 secondes.
- 3** Ajoutez de la glace, puis mélangez pendant 15 secondes.

CONSEIL NUTRITIONNEL

Bien que l'eau pure vous aide à rester hydraté, elle peut être un peu fade. Les boissons fouettées, l'eau infusée de fruits et d'herbes, et le seltzer éclaboussé de jus de fruits à 100 % sont des options amusantes qui aident à vaincre l'ennui des boissons.



Garantie limitée d'un an NutriBullet® Bébé

Les obligations de garantie limitée de NutriBullet® Bébé sont limitées aux conditions énoncées ci-dessous : Capital Brand Distribution, LLC, distributeur de NutriBullet® Bébé (« NutriBullet Bébé ») garantit ce NutriBullet® Bébé contre les défauts de matériaux et de fabrication pour une période d'un an à compter de la date d'achat d'origine. Cette garantie limitée n'est valable que dans le pays d'achat du produit et est fournie avec le produit sans frais supplémentaires (une garantie prolongée supplémentaire de quatre ans peut être achetée séparément, voir détails ci-dessous). Toutefois, des frais d'expédition et de traitement seront exigés pour les retours, les remplacements et les remboursements.

Si un défaut existe et que cette garantie limitée est valide, NutriBullet Bébé (1) réparera le produit sans frais, en utilisant des pièces de rechange neuves ou remises à neuf, (2) remplacera le produit avec un produit neuf ou qui a été fabriqué à partir de pièces usagées neuves ou utilisables et sont au moins équivalentes du point de vue fonctionnel

au produit d'origine, ou (3) remboursera le prix d'achat du produit. Un produit de remplacement assume la garantie restante du produit original. Un produit réparé bénéficie d'une garantie d'un an à compter de la date de réparation. Lorsqu'un produit ou une pièce est échangé, tout article de remplacement devient votre propriété et l'article remplacé devient la propriété de NutriBullet Bébé. Lorsqu'un remboursement est émis, votre produit devient la propriété de NutriBullet Bébé.

Comment obtenir le service de garantie

Pour bénéficier du service de garantie limitée, appelez simplement notre service à la clientèle au 1 (800) 523-5993 ou contactez-nous par courriel à partir de notre site Web. Cliquez simplement sur le lien Nous joindre, et remplissez et envoyez le formulaire de contact client. Il nous fera plaisir de vous aider. Lorsque vous contactez notre service à la clientèle, on vous demandera votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone, et de fournir une preuve de l'achat d'origine (reçu) contenant

une description du ou des produit(s), la date d'achat et le code à barres approprié de NutriBullet® Bébé. Avant d'envoyer votre produit pour un service de garantie limitée, veuillez à conserver une copie de tous les documents pertinents pour vos fichiers (reçu, etc.). Il est toujours recommandé d'acheter une assurance produit et des services de suivi lors de l'envoi de votre produit. N'oubliez pas que des frais d'expédition et de traitement seront encourus et ne sont pas couverts par la garantie limitée d'un an.

Exclusions et limitations

1. Cette garantie limitée d'un an NutriBullet® Bébé ne s'applique qu'aux produits NutriBullet® Bébé distribués par ou pour NutriBullet Bébé qui peuvent être identifiés par la marque de commerce « NutriBullet® Bébé », le nom commercial, le logo et le code à barres. La garantie limitée d'un an de NutriBullet Bébé ne s'applique pas aux autres produits pouvant sembler authentiques, mais qui n'ont pas été distribués/vendus par Capital Brands Distribution, LLC.
- 2 L'usure normale n'est pas couverte par cette garantie limitée. Cette garantie limitée est réservée à l'usage

du consommateur et est annulée lorsque le produit est utilisé dans un cadre commercial ou institutionnel.

- 3 Cette garantie limitée s'applique uniquement à l'acheteur initial et n'est pas transférable. De plus, une preuve d'achat doit être fournie.
- 4 La réparation ou le remplacement du produit (ou, si la réparation ou le remplacement est impossible, le remboursement du prix d'achat) constitue le recours exclusif du consommateur au titre de cette garantie limitée. NutriBullet Bébé ne sera pas responsable des dommages accessoires ou indirects résultant de la violation de cette garantie limitée ou de toute garantie implicite sur ce produit.
- 5 Cette garantie limitée vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également jouir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre. NutriBullet Bébé n'est pas responsable des dommages causés aux produits non couverts par cette garantie (p. ex., tasses, livre, guide de l'utilisateur).
- 6 Cette garantie limitée ne s'applique pas: (a) aux dommages causés par un

accident, un usage abusif, une utilisation abusive ou une application incorrecte; (b) aux dommages causés par un mauvais entretien (y compris un service de réparation de pièces non autorisé); (c) à un produit ou une pièce qui a été modifié de quelque manière que ce soit; (d) si un code à barres ou une marque de commerce NutriBullet® Bébé a été supprimé ou altéré; et ou (e) si le produit a été utilisé avec un adaptateur/ convertisseur.

Cette garantie limitée et les recours visés ci-dessus sont exclusifs et remplacent toutes les autres garanties, recours et conditions, qu'elles soient orales ou écrites, expresses ou tacites. NutriBullet Bébé décline spécifiquement toutes les garanties implicites, y compris, sans s'y limiter, les garanties de valeur marchande et d'adéquation à un usage particulier. Si NutriBullet Bébé ne peut pas déclarer de façon la garantie implicite en vertu de cette garantie limitée, toutes ces garanties, y compris les garanties de valeur marchande et d'adéquation à un usage particulier, sont limitées durée à la durée de la durée de cette garantie limitée.

Aucun revendeur, agent ou employé NutriBullet Bébé n'est autorisé à modifier la présente garantie.

NutriBullet Bébé ne peut être tenue responsable des dommages directs, spéciaux, accessoires ou consécutifs découlant de toute violation de garantie ou de condition, ni de toute autre théorie légale, y compris, mais sans s'y limiter, la perte de profits, la durée d'indisponibilité, la cote d'estime, les dommages à l'équipement et aux biens, et le remplacement de ceux-ci. NutriBullet Bébé n'affirme pas spécifiquement être en mesure de réparer tout produit en vertu de cette garantie limitée.

Certains états et provinces n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, ni la limitation de la durée des garanties ou conditions implicites, il est possible que les limitations ou exclusions ci-dessus ne s'appliquent pas à vous. Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également jouir d'autres droits qui varient selon l'état ou la province.

Références

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

nutribullet®

BABY



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | www.nutribullet.com

Tous droits réservés | Imprimé en Chine

NutriBullet et le logo NutriBullet sont des marques de commerce de CapBran Holdings, LLC déposées aux États-Unis et dans le monde entier.

191230_NBY50100C