



# LIVRET PRATIQUE POUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

à partir de **4** mois



POUR LES  
PETITS PATIENTS  
PHÉNYLCÉTONURIQUES

Livret élaboré en partenariat avec M.Assoun et C.Belloche (diététiciennes à l'hôpital Necker-Enfants Malades).

SOURIRE À L'AVENIR

 NUTRICIA  
**Metabolics**

**LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE** est une grande étape dans la vie de votre enfant : elle correspond à l'introduction de nouveaux aliments dans son alimentation.

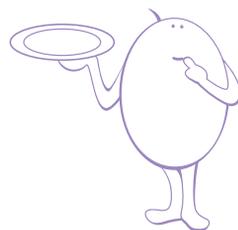
Elle permet d'apporter de nouvelles sources d'énergie et de nutriments à votre enfant, car la consommation exclusive de lait maternel ou de formule de substitution n'est plus suffisante pour satisfaire ses besoins nutritionnels. C'est aussi le moment de compléter son éveil en lui faisant découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles textures et de nouvelles couleurs.

Plusieurs signes annonciateurs peuvent indiquer que votre enfant est prêt pour cette grande étape : il est capable de soutenir sa tête et son corps, il s'intéresse aux aliments qui l'entourent, porte des objets à sa bouche.... Entre 4 mois révolus et 6 mois, le moment est venu de l'initier au plaisir de manger, avec l'accord et l'accompagnement de votre équipe médicale.

Ce livret de recettes vous accompagne tout au long de cette étape, en vous apportant de l'inspiration, des conseils et des astuces qui vous seront utiles au quotidien pour proposer à votre enfant des plats variés, savoureux et adaptés.

Ce livret de recettes a été élaboré avec le soutien des diététiciennes de l'hôpital Necker, centre de référence des maladies métaboliques héréditaires. Guidées par leur expérience dans la prise en charge diététique de la phénylcétonurie, Mme Assoun et Mme Belloche ont revu et validé l'ensemble des recettes proposées.

Chez NUTRICIA Nutrition Clinique, nous accordons une attention toute particulière au lien entre plaisir et alimentation. Nous espérons que ces recettes stimuleront l'appétit de votre bébé autant que nous avons pris plaisir à les réaliser.



1.

## *La phénylcétonurie et le régime hypoprotidique*

- Les principes généraux du régime ..... 4
- Aliments et parts de Phé ..... 5

2.

## *La diversification alimentaire*

- Sa première purée ..... 6
- Les 4 règles d'or de la diversification ..... 6
- Les étapes de la diversification ..... 7
- Témoignages ..... 8
- Son mélange d'acides aminés ..... 9

3.

## *Les recettes NUTRICIA*

### **4-6 MOIS**

#### **Recettes salées**

- 1. Purée de poireaux ..... 12
- 2. Purée de courgette du soleil ..... 13
- 3. Purée de courge butternut ..... 14

#### **Recettes sucrées**

- 4. Velouté de poire ..... 15
- 5. Compotée de nectarine à la grenadine ..... 16

### **6-8 MOIS**

#### **Recettes salées**

- 6. Velouté de navet et laitue douce ..... 18
- 7. Mouliné de carotte et potimarron ..... 19

#### **Recettes sucrées**

- 8. Gelée de clémentine ..... 20
- 9. Petit ananas caramélisé ..... 21
- 10. Compotée de prunes et cerises ..... 22

### **8-12 MOIS**

#### **Recettes salées**

- 11. Blanquette printanière ..... 24
- 12. Petit navarin de rutabaga ..... 25
- 13. Ma première ratatouille ..... 26

#### **Recettes sucrées**

- 14. Smoothie de mangue à l'eau de coco ..... 27
- 15. Tapioca de lait de riz et framboise ..... 28
- 16. Sorbet fraise et sa tuile à l'orange ..... 29
- 17. **Mon premier gâteau d'anniversaire** ..... 30

### **APRÈS 1 AN**

#### **Recettes salées**

- 18. Gratin aux champignons et aux poireaux ..... 34
- 19. Baby bolognaises ..... 36

#### **Recettes sucrées**

- 20. Mini gaufres aux fruits ..... 37
- 21. Compotée pomme-banane à la cannelle ..... 38
- 22. Crème à la vanille ..... 39

# LA PHÉNYLCÉTONURIE ET LE RÉGIME HYPOPROTIDIQUE

Depuis sa naissance, l'alimentation de votre enfant est complétée par son mélange d'acides aminés. La diversification marque l'introduction de nouveaux aliments dans son régime alimentaire et le passage à de nouvelles textures.

## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DU RÉGIME

Le régime spécifique permettra à votre enfant de bien se développer en lui apportant tous les nutriments dont il a besoin pour assurer sa croissance, tout en limitant l'apport en phénylalanine. Il est constitué :

- D'aliments apportant de petites quantités de phénylalanine dont l'enfant a besoin :
  - fruits et légumes,
  - pomme de terre
  - lait premier âge

- D'un mélange d'acides aminés, exempt de phénylalanine, prescrit par votre professionnel de santé, pour compléter les besoins protéiques

- D'aliments sans phénylalanine, essentiels pour apporter l'énergie :
  - produits hypoprotéidiques (pain, pâtes, riz, semoule, substitut d'œuf...)
  - matières grasses (beurre, huiles...)
  - produits sucrés



# ALIMENTS ET PARTS DE PHÉ

Pour faciliter le suivi du régime, on utilise la notion de **part pondérale de Phé** :

**1 part = 20 mg de phénylalanine**

Le nombre de parts quotidiennes est défini par le médecin ou le diététicien qui suit votre enfant.

## Les fruits frais

Aliment	Quantité (en g)	Aliment	Quantité (en g)
Fruit de la passion	30 g	Mirabelle	90 g
Abricot	40 g	Ananas	95 g
Banane	40 g	Fraise	105 g
Cassis	45 g	Pêche	105 g
Kiwi	45 g	Raisin blanc et noir	105 g
Mûre	50 g	Figue	110 g
Framboise	55 g	Pastèque	135 g
Pamplemousse	55 g	Prune	145 g
Litchi	60 g	Coing	165 g
Goyave	65 g	Nectarine/brugnon	180 g
Orange	65 g	Poire	180 g
Clémentine	80 g	Mangue	200 g
Cerise	85 g	Pomme	285 g
Melon	85 g	Papaye	400 g
Myrtille	85 g		

## Les légumes naturels

Aliment	Quantité (en g)	Aliment	Quantité (en g)
Ail	10 g	Poireau cru	35 g
Avocat	10 g	Betterave	40 g
Petit pois	10 g	Chou rouge cuit	40 g
Artichaut	15 g	Salsifis	40 g
Brocoli	15 g	Courgette	45 g
Epinards	15 g	Aubergine	55 g
Mais	15 g	Carotte crue	55 g
Cresson	15 g	Rutabaga	60 g
Champignon de paris	20 g	Chou blanc	65 g
Chou Romanesco	20 g	Oignon	65 g
Patate douce	20 g	Poivron	70 g
Pois gourmands	20 g	Tomate cuite	70 g
Pomme de terre	20 g	Céleri cuit	85 g
Salade de mâche	20 g	Citrouille/potimarron cuit	85 g
Asperge	30 g	Radis rose	85 g
Échalote	30 g	Tomate crue	90 g
Chou fleur	30 g	Carotte cuite	100 g
Salade verte	30 g	Céleri branche	100 g
Topinambour	30 g	Concombre	105 g
Haricots (beurres, plats, verts) cuits	35 g	Navet cuit	140 g



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

**La diversification est une étape clé de la vie de votre enfant car c'est le moment où il va découvrir de nouvelles saveurs et développer ses goûts pour les aliments qui composeront son régime quotidien. Plus tôt il appréciera la découverte de ces nouvelles saveurs, plus il sera à même de varier les aliments de son régime par la suite.**

## SA PREMIÈRE PURÉE

C'est un grand jour pour lui comme pour vous : aujourd'hui, votre enfant nécessite plus que jamais toute votre attention. Il doit être bien assis et au calme avec vous, dans un endroit qui lui est familier. Le moment à préférer est celui du repas de midi, avant un biberon ou une tétée, ou en fin de repas s'il est mieux disposé lorsqu'il est rassasié.

La première purée doit être composée d'un ingrédient seul et bien mixé, pour que sa texture soit lisse. Proposez-lui une petite quantité (quelques cuillères à café) : il faut que votre bébé s'adapte en douceur à toute cette nouveauté !

## LES 5 RÈGLES D'OR DE LA DIVERSIFICATION



Votre bébé a besoin de repères devant toute cette nouveauté !

Proposez-lui les nouveaux aliments de la même manière, au même moment, par la même personne.

**RÉGULARITÉ**

Les aliments doivent être introduits les uns après les autres afin que votre bébé puisse identifier leurs goûts et leur associer une couleur et une odeur.

**PAS À PAS**

Votre enfant ne souhaite pas être brusqué, pour apprendre il doit être stimulé mais calme.

Vous devez tous les deux être détendus.

**DOUCEUR**

La vue est aussi essentielle dans l'apprentissage de l'alimentation : jouez avec les couleurs et les formes pour stimuler votre bébé !

De votre côté : la diversification n'arrive qu'une fois dans la vie de votre enfant, c'est une nouvelle expérience à partager avec lui : profitez !

**PLAISIR**

**VARIÉTÉ**

La diversification est la période des grandes découvertes : votre bébé a besoin de goûter, toucher et sentir un maximum d'aliments pour développer ses goûts et enrichir son palais !

# LES ÉTAPES DE LA DIVERSIFICATION

Progressivement, votre enfant va diminuer le nombre de ses prises alimentaires par jour, en refusant un de ses biberons ou une tétée. Spontanément, il se régule pour se rapprocher du rythme de 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Faites-lui confiance et laissez-le faire sur les quantités car dès ses premiers mois il sait manger exactement à sa faim !

DE 4 À  
6 MOIS

## Texture des aliments

Consistance  
lisse et  
onctueuse

## Conseils et astuces

- Commencez à proposer à votre bébé des fruits et légumes mixés
- Pour obtenir une texture très lisse, utilisez un tamis ou un chinois
- Les petits pots du commerce peuvent être donnés, avec accord du diététicien

DE 6 À  
9 MOIS

## Texture des aliments

Plus épais.  
Finement haché  
ou  
grossièrement  
écrasé

## Conseils et astuces

- Laissez progressivement les petits pots du commerce pour passer à des textures moins lisses
  - Encouragez votre bébé à manger tout seul, en lui proposant des aliments à manger avec les doigts en même temps que les repas
- Soyez patients :** apprendre à boire à petites gorgées est une étape importante de son apprentissage !
- Augmentez la variété des aliments proposés, notamment en introduisant des aliments hypoprotidiques (biscuits, semoules, pâtes...)

DE 9 À  
12 MOIS

## Texture des aliments

Ecrasé, haché ou  
coupé en  
morceaux

## Conseils et astuces

- Favorisez les repas en famille avec votre bébé
- Encouragez-le à manger sans votre aide
- Donnez la cuillère et les biberons à part
- Variez les textures
- Présentez les aliments par portions bien distinctes dans l'assiette

**À chacun son rythme :** adaptez ces conseils en fonction de la capacité de votre enfant à déglutir et selon ses envies !

## Si bébé refuse un aliment ?

Ne le forcez pas, proposez-lui quelque chose qu'il aime et attendez quelques jours avant de proposer à nouveau l'aliment refusé. Il faut parfois présenter un nouvel aliment plus de 10 fois avant qu'un enfant ne l'accepte !

## Si bébé fait la grimace ?

Pas de découragement, cela ne veut pas forcément dire qu'il n'aime pas, seulement qu'il est surpris par un goût inhabituel !

## *Pas beaucoup de temps pour cuisiner ?*

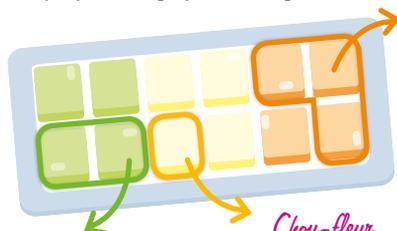
Pensez au congélateur !  
Vous pouvez congeler vos soupes  
et purées maison dans des petits  
pots à couvercle étiquetés  
avec les parts de Phé.

Pour varier facilement les menus,  
vous pouvez aussi remplir des bacs  
à glaçons avec de petites quantités  
d'un seul aliment mixé,  
faire de même pour plusieurs  
aliments en notant leur part de Phé :  
les possibilités d'association seront  
plus nombreuses en décongelant  
différents cubes à la fois !

## *Si bébé a un haut-le-cœur ?*

Le haut-le-cœur est une caractéristique  
normale du fait d'apprendre à manger  
et à déglutir. C'est un réflexe qui montre  
que bébé est capable de protéger  
ses voies respiratoires. Il s'atténuera  
avec les stimulations répétitives  
des nouvelles textures des aliments.

Exemple pour des glaçons de 30 g



Poireaux  
(2 glaçons =  
1 part de Phé)

Chou-fleur  
(1 glaçon =  
1 part de Phé)

Carotte  
(3 glaçons =  
1 part de Phé)



# SON MÉLANGE D'ACIDES AMINÉS

**Chaque enfant est unique et s'adapte à son rythme au cours de la diversification. Certains seront attachés à leur biberon de mélange d'acides aminés, d'autres préféreront passer à la cuillère. Votre diététicien sera là pour vous accompagner dans cette étape et déterminer comment adapter la prise du mélange de votre enfant.**

Selon ce qui convient le mieux à votre enfant et avec l'accord de votre diététicien, plusieurs solutions peuvent faciliter la prise du mélange s'il ne veut plus finir ses biberons de mélange d'acides aminés :

- PKU Anamix Infant® peut être progressivement épaissi au fur et à mesure de la diversification : sa consistance est adaptable à celle des aliments de votre enfant.
- PKU Anamix Infant® peut être pris texturisé avant les repas ou directement intégré dans de nombreuses recettes.

## Comment texturiser le PKU Anamix Infant® ?



*Quantité de poudre prescrite*



*Petite quantité d'eau*

Commencer par une cuillère à café d'eau, remuer puis ajouter progressivement quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue

NB : La mesurette permet de garder le contrôle de la quantité prise.

La quantité de PKU Anamix Infant® prescrite à votre enfant augmentera avec son âge mais, avec la diversification, il est possible qu'il consomme ses équivalents protéiques de moins en moins sous forme de biberons. Pour faciliter la prise du mélange d'AA et l'adapter aux nouvelles habitudes alimentaires de votre enfant, le PKU Anamix Infant® pourra alors être texturisé pour obtenir un faible volume\* à consistance épaisse ou directement intégré dans de nombreuses recettes.

\*Boire l'équivalent d'un verre d'eau après la prise du PKU Anamix Infant® sous cette forme.

# CUISINER POUR SON BÉBÉ C'EST PARTAGER LE GOÛT DU PLAISIR ET LE PLAISIR DU GOÛT

**Par Véronique Olivier,  
maman et écrivain culinaire :**

1  
Le moment de la diversification alimentaire est une étape importante dans la vie d'un bébé. C'est aussi un grand moment pour toute la famille ! Car il va falloir cuisiner pour lui en lui offrant l'ingrédient principal et commun à toutes les recettes : le goût du plaisir.



2  
Si manger est un acte social, qui contribue au bon développement du petit enfant, manger avec plaisir, en ressentant le soin qu'ont mis ses parents à lui concocter de tendres repas, est également important. C'est donner le plaisir du goût, celui-là même qui l'accompagnera dans toutes ses découvertes des saveurs.



3  
Cuisiner Anamix Infant est facile. Sa composition est bien soluble dans les purées et sa texture et son goût ne s'altèrent ni à la chaleur d'une cuisson, ni à l'acidité d'une pulpe de fruit. Anamix Infant s'incorpore dissous dans un peu d'eau ou simplement saupoudré dans une purée de légumes. La couleur d'un petit plat réalisé avec Anamix Infant peut être différente avant et après son incorporation, sans que cela impacte le goût ou les qualités nutritionnelles de la recette.



LES RECETTES NUTRICIA  
4 À 6 MOIS





## recette salée



NOMBRE DE PORTIONS **1**



TEMPS DE PRÉPARATION **5 mn**



TEMPS DE CUISSON **20 mn**

**3** PARTS DE PHE

**1,5 g**  
PROTÉINES NATURELLES

# PURÉE DE POIREAUX

## Ingrédients

🕒 100 g de blancs de poireaux (surgelés ou frais)

🕒 En option :  
2 mesurette (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

## Préparation

- 1 Coupez les blancs de poireaux en tronçons.
- 2 Faites-les cuire au cuit-vapeur ou dans une casserole à couvert avec un peu d'eau.
- 3 Mettez le poireau cuit dans un mixeur (ou un blender).
- 4 Ajoutez le **PKU Anamix Infant®** (optionnel) et mixez le plus finement possible.

### ASTUCE DU CHEF

Préparez une quantité plus importante de purée de légumes et congelez-la dans des bacs à glaçons avant de placer ces cubes en sachet. Ainsi vous pourrez réaliser des mélanges de saveurs au fur et à mesure du goût et de la tolérance de bébé.





recette salée



NOMBRE DE PORTIONS **1**



TEMPS DE PRÉPARATION **5 mn**



TEMPS DE CUISSON **10 mn**

**2** PARTS DE PHE

**1,1 g** PROTÉINES NATURELLES



## PURÉE DE COURGETTE DU SOLEIL

### Ingrédients

 90 g de courgette

### Préparation

- 1 Rincez et équeuter la courgette, coupez-la en petits morceaux.
- 2 Faites-la cuire au cuit-vapeur ou dans une casserole à couvert avec un peu d'eau.
- 3 Mixez finement la courgette cuite dans un blender ou un robot.

### ASTUCE DU CHEF

Égouttez bien la courgette avant de la mixer, sinon la purée risque d'être trop liquide.





recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 15 mn

1,5 PARTS DE PHE

0,9 g  
PROTÉINES NATURELLES



## PURÉE DE COURGE BUTTERNUT

### Ingédients

- 90 g de courge butternut
- En option : 2 mesurette (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

### ASTUCE DU CHEF

Essayez le potimarron ou la Longue de Nice qui sont deux autres variétés de cucurbitacées que l'on trouve désormais facilement.

### Préparation

- Épluchez la courge et épépinez-la. Coupez la chair en morceaux.
- Faites la cuire au cuit-vapeur ou dans une casserole à couvert avec un peu d'eau.
- Reconstituez 2 mesurette de **PKU Anamix Infant®** avec 15 ml d'eau tiède (optionnel).
- Versez dans un blender avec les morceaux de courge cuite et mixez finement.





recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 10 mn

1/2 PART DE PHE

0,4 g PROTÉINES NATURELLES

## VELOUTÉ DE POIRE



### Ingédients

- 🕒 1 poire Williams (100 g)
- 🕒 1/2 c. à café de sucre à confiture (Gelisuc)
- 🕒 En option :  
2 mesurette (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

### Préparation

- 1 Pelez les poires et étrognez-les, coupez-les en petits morceaux.
- 2 Faites compoter les fruits dans une casserole avec la cuillerée de sucre gélifiant.
- 3 Reconstituez 2 mesurette d'**Anamix Infant®** avec 15 ml d'eau tiède (optionnel).
- 4 Versez dans un blender avec la poire cuite et mixez finement.

### ASTUCE DU CHEF

Essayez cette recette avec une pomme Golden (100 g) :

- 1/3 part de Phé et
- 0,3 g de protéines naturelles



## recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS **1**



TEMPS DE PRÉPARATION **5 mn**



TEMPS DE CUISSON **5 mn**

**1/2** PART DE PHE

**1,1 g**  
PROTÉINE NATURELLE



# COMPOTÉE DE NECTARINE À LA GRENADINE

## Ingédients

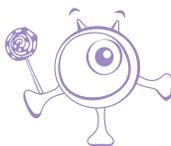
- 1 nectarine (100 g environ)
- 1/2 c. à soupe de sirop de grenadine\*

## Préparation

- 1 Pelez le fruit et coupez la chair en dés.
- 2 Dans une casserole, faites-les cuire à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce que le fruit soit tendre.
- 3 Ajoutez le sirop de grenadine et mixez.

### ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez faire cuire le fruit avec un sachet de tisane de verveine, que vous enlèverez avant de mixer.



\* Quel que soit le sirop de grenadine utilisé, vérifier systématiquement qu'il ne contient pas d'édulcorants.

LES RECETTES NUTRICIA  
6 À 8 MOIS





## recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 10 mn

2 PARTS DE PHE

1,4 g  
PROTÉINES NATURELLES



# VELOUTÉ DE NAVET ET LAITUE DOUCE

## Ingrédients

-  100 g de navets violets
-  40 g de laitue
-  1 pincée de sucre
-  En option :  
2 mesurette (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

## ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autres variétés de navets (rutabagas ou navets boule d'or) :

- 3 parts de Phe
- 1,8 g de protéines naturelles

## Préparation

- 1** Rincez les feuilles de laitue.
- 2** Épluchez les navets et taillez-les en petits dés.
- 3** Faites cuire les légumes au cuit-vapeur 10 minutes ou dans une casserole.
- 4** Reconstituez 2 mesurette de **PKU Anamix Infant®** avec 15 ml d'eau tiède (optionnel).
- 5** Versez dans un blender avec les légumes cuits et la pincée de sucre puis mixez finement.





recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 15 mn

3 PARTS DE PHE

1,8 g PROTÉINES NATURELLES

## MOULINÉ DE CAROTTE ET POTIMARRON

### Ingédients

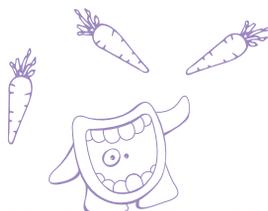
- 75 g de carotte
- 75 g de potimarron
- 15 g d'échalote
- 1 c. à café d'huile

### ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser une huile de noisette pour parfumer ce mouliné.

### Préparation

- 1 Épluchez la carotte, l'échalote et le potimarron.
- 2 Coupez les légumes en morceaux et faites-les cuire 15 minutes au cuit-vapeur ou dans une casserole à couvert avec un fond d'eau.
- 3 Mixez plus ou moins en fonction du goût de bébé en ajoutant la cuillerée d'huile.





recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 3 mn

1,5 PARTS DE PHE

0,9 g PROTÉINES NATURELLES

# GELÉE DE CLÉMENTINE

## Ingrédients

- 125 mL de jus de clémentine pressé
- 1 c. à café de sucre
- 1/2 c. à café d'agar agar
- En option :  
2 mesurette (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

## Préparation

- Portez à ébullition le jus de clémentine pressé avec le sucre et l'agar agar pendant 3 min.
- Ajoutez 2 mesurette de **PKU Anamix Infant®** (optionnel).
- Versez dans des moules et laissez refroidir jusqu'à la prise de la gelée.
- Démoulez.

### ASTUCE DU CHEF

Utilisez un autre jus de fruit avec sa pulpe comme le jus de papaye (125 g) :

- 1/3 part de Phé
- 0,8 g de protéines naturelles





recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 10 mn

1 PART DE PHE

0,5 g PROTÉINES NATURELLES



## PETIT ANANAS CARAMÉLISÉ

### Ingrédients

- 100 g d'ananas frais
- 1/2 c. à café de sucre à confiture (Gelisuc)
- 1 c. à café de caramel liquide
- En option : 2 mesurette(s) (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

### Préparation

- Détaillez l'ananas frais en petits morceaux et faites-le cuire dans une petite casserole avec le sucre.
- Versez dans un blender avec l'ananas et mixez plus ou moins en fonction de la texture souhaitée.
- Reconstituez 2 mesurette(s) de **PKU Anamix Infant®** avec 15 mL d'eau tiède et incorporez-les à la purée d'ananas (optionnel).
- Versez dans un bol et laissez refroidir avant de dessiner un visage de bonhomme avec le caramel liquide.

### ASTUCE DU CHEF

Froissez quelques feuilles de coriandre fraîche dans la compotée d'ananas au moment de la cuisson.



recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 10 mn

1 PART DE PHE

1 g PROTÉINES NATURELLES



## COMPOTÉE DE PRUNES ET CERISES

### Ingrédients

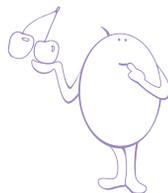
- 70 g de cerises
- 30 g de prunes
- 1/2 c. à café de sucre à confiture (Gelisuc®)

### Préparation

- Rincez puis dénoyotez les cerises et les prunes.
- Faites compoter les fruits dans une casserole avec 1/2 c. à café de sucre gélifiant.

### ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez faire infuser un sachet de camomille dans la cuisson des cerises et retirer le sachet (sans le déchirer) avant de servir.



LES RECETTES NUTRICIA  
8 À 12 MOIS





recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 15 mn

3 PARTS DE PHE

1,8 g  
PROTÉINES NATURELLES

## BLANQUETTE PRINTANIÈRE

### Ingrédients

-  120 g de radis roses
-  50 g d'oignons
-  20 g d'asperges vertes en conserve
-  1 noix de beurre
-  En option : 3 mesurette (15 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

### Préparation

- 1** Rincez les radis et coupez-les en quatre. Pelez l'oignon et coupez-le également en morceaux.
- 2** Dans une sauteuse, mettez le beurre à frémir et ajoutez les radis et l'oignon. Laissez dorer quelques minutes puis ajoutez un filet d'eau. Faites cuire à couvert 15 minutes.
- 3** Mixez le tout avec le jus de cuisson et incorporez le **PKU Anamix Infant®** (optionnel).
- 4** Mixez les asperges vertes et servez les deux purées ensemble.

### ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser des asperges vertes fraîches et faire cuire tous les légumes ensemble.





recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 15 mn

4 PARTS DE PHE

2,7 g PROTÉINES NATURELLES

## PETIT NAVARIN DE RUTABAGA



### Ingrédients

- 150 g de rutabaga
- 75 g de carotte
- 1 noix de beurre
- 1/2 c. à café de fécule de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®)\*
- En option : 3 mesurètes (15 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

### Préparation

- 1 Épluchez le rutabaga et la carotte, coupez-les en petits morceaux.
- 2 Dans une sauteuse, mettez le beurre à frémir et ajoutez les légumes en morceaux. Laissez dorer quelques minutes puis ajoutez un filet d'eau.
- 3 Faites cuire à couvert 15 minutes. Ajoutez une cuillerée de fécule de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®) en fin de cuisson.
- 4 Mixez le tout avec le jus de cuisson et incorporez **PKU Anamix Infant®** (optionnel).

### ASTUCE DU CHEF

Remplacez le rutabaga par du panais (90 g) pour la découverte d'une nouvelle saveur :  
- 4 parts de Phe  
- 1,9 g de protéines naturelles

\* Quelle que soit la fécule de pomme de terre ou de maïs utilisée, vérifiez systématiquement qu'elle ne contient pas plus de 0,5 g de protéine pour 100 g de produit.



recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 20 mn

4 PARTS DE PHE

2,5 g  
PROTÉINES NATURELLES

# MA PREMIÈRE RATATOUILLE

## Ingédients

-  50 mL de coulis de tomate
-  25 g d'oignon
-  80 g de courgette
-  25 g de poivron vert
-  25 g d'aubergine
-  1/2 c. à café d'huile d'olive
-  1 feuille de basilic

## Préparation

- 1** Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.
- 2** Rincez les légumes et taillez-les en dés.
- 3** Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec l'huile et le basilic.
- 4** Ajoutez les dés de courgette, aubergine et poivron. Faites revenir 2 minutes sans cesser de remuer.
- 5** Ajouter le coulis de tomate et laissez compoter 15 minutes.

### ASTUCE DU CHEF

Préparez plusieurs portions et congelez-les pour les servir pour un autre repas de bébé.





recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE CUISSON 0 mn

1/2 PART DE PHE

0,5 g  
PROTÉINES  
NATURELLES

## SMOOTHIE DE MANGUE À L'EAU DE COCO

### Ingrédients

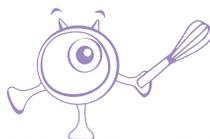
- 100g de mangue
- 50 mL d'eau de coco
- En option :  
2 mesurètes (10 g) de  
**PKU Anamix Infant®** que vous  
dédiez de l'apport journalier

### Préparation

- 1 Épluchez la mangue et mixez la crue.
- 2 Incorporez l'eau de coco puis **PKU Anamix Infant®** (optionnel).
- 3 Servez au biberon ou dans une tasse à bec.

### ASTUCE DU CHEF

Ce smoothie est à réaliser « au moment » car il s'oxyde très vite.





recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 3 mn



TEMPS DE CUISSON 5 mn



1,25 PARTS DE PHE

0,5 g  
PROTÉINES NATURELLES

## TAPIOCA DE LAIT DE RIZ ET FRAMBOISE

### Ingrédients

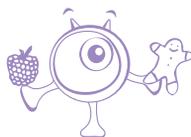
- 150 mL de lait de riz
- 10 g de tapioca
- 1/2 c. à café de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de coulis de framboise
- En option :  
2 mesurètes (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

### Préparation

- 1 Dans une casserole, faites bouillir le lait de riz puis versez en pluie le tapioca. Remuez à feu doux jusqu'à épaississement.
- 2 Hors du feu, incorporez **PKU Anamix Infant®** (optionnel).
- 3 Versez dans un petit plat et laissez refroidir.
- 4 Disposez un emporte-pièce à biscuit et nappez de coulis de framboise avant de servir.

### ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez réaliser cette recette avec un coulis de fraise.



## recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 15 mn



TEMPS DE CUISSON 3 mn



TEMPS DE CONGÉLATION 2 h

1 PART DE PHE PAR SORBET + 2 TUILES

0,7 g PROTÉINES NATURELLES



# SORBET À LA FRAISE ET TUILES À L'ORANGE

## Ingrédients

### Pour le sorbet

- 100 g de fraises
- 10 g de sucre
- 1 c. à café d'huile de tournesol

### Pour 2 tuiles

- 10 g de féculé de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®)\*
- 10 g de sucre
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- 10 g de beurre fondu

## ASTUCE DU CHEF

Les tuiles se conservent dans une boîte hermétique. Vous pouvez ajouter un zeste d'orange dans la pâte.

## Préparation

### 1 Pour le sorbet

Rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en menus morceaux. Faites-les réduire dans une casserole quelques minutes et mixez cette pulpe en ajoutant l'huile en filet et le sucre en poudre. Versez dans une boîte plastique et placez le tout au congélateur. Remuez avec une fourchette toutes les 20 minutes pour éliminer les paillettes de glace.

### 2 Pour les tuiles

Pendant ce temps, réalisez les tuiles à l'orange. Dans un récipient, versez la féculé de maïs ou de pomme de terre (type Maïzena®), le sucre puis le jus d'orange et le beurre fondu. On obtient une pâte un peu liquide. Faites chauffer une poêle et disposez un morceau de papier sulfurisé dessus. Posez un emporte-pièce rond en métal et versez une cuillerée de pâte afin de réaliser une petite crêpe bien ronde d'un millimètre d'épaisseur. Lorsque la pâte commence à former des bulles, ôtez l'emporte pièce et retournez le papier sulfurisé pour cuire l'autre face. Lorsque la tuile est dorée, posez la feuille de papier sulfurisé sur un rouleau à pâtisserie pour la courber et laisser refroidir deux minutes avant de détacher le papier. Renouvelez l'opération pour utiliser toute la pâte.

\* Quelle que soit la féculé de pomme de terre ou de maïs utilisée, vérifiez systématiquement qu'elle ne contient pas plus de 0,5 g de protéine pour 100 g de produit.

## recette sucrée



NOMBRE DE PORTIONS **6**



TEMPS DE PRÉPARATION **20 mn**



TEMPS DE CUISSON **15 mn**

PART DE PHE NEGLIGEABLE

0 g  
PROTÉINES NATURELLES



# MON PREMIER GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE

## Ingédients

- 50 g de margarine (à température ambiante)
- 50 g de sucre en poudre
- 1 c. à café d'essence de vanille
- 115 g de **Farine Loprofin**
- 1 c. à café = 5 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- 1 c. à café de levure chimique
- 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**

## Quelques idées d'arômes (facultatifs):

- Zeste d'une petite orange
- Zeste d'un petit citron
- 1 c. à café de café soluble décaféiné, dissous dans le **SNO-PRO Loprofin**
- ½ c. à café d'épices douces (par exemple un mélange 4 épices, de la cannelle)

## ASTUCE DU CHEF

### Exemple de glaçage au citron :

- 25 g de margarine molle
- 25 g de marmelade au citron
- 100 g de sucre glace
- Zeste d'1 citron

Pour un glaçage coloré et festif, ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire dans la préparation du glaçage.



# Préparation

- 1  Mélanger la margarine, le sucre et l'essence de vanille dans un grand bol. Batta pendant 1 à 2 mn, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- 2  Dans un autre récipient, bien mélanger ensemble la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf Loprofin** et la levure. Ajouter au premier mélange.
- 3  Incorporer le **SNO-PRO Loprofin** et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ne pas trop battre. Transférer le mélange dans un moule rond de 17,5 cm de diamètre environ, légèrement graissé, ou recouvert de papier sulfurisé.
- 4  Cuire le gâteau dans un four préchauffé à 190°C pendant 15 mn, jusqu'à ce qu'il ait bien levé et qu'il soit ferme au toucher. Le gâteau sera très pâle. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 mn avant de transférer le gâteau démoulé sur une grille.
- 5 **Glaçage :** dans un bol, mélanger la margarine molle et la marmelade de citron ramollie, ajouter le sucre glace et fouetter vigoureusement, jusqu'à épaississement. Ajoutez ensuite deux gouttes de colorant alimentaire pour lui donner la couleur de votre choix puis remuez le tout. Quand le gâteau est refroidi, étaler le glaçage sur le dessus et décorer avec le zeste de citron.



1 



2 



5 



3 

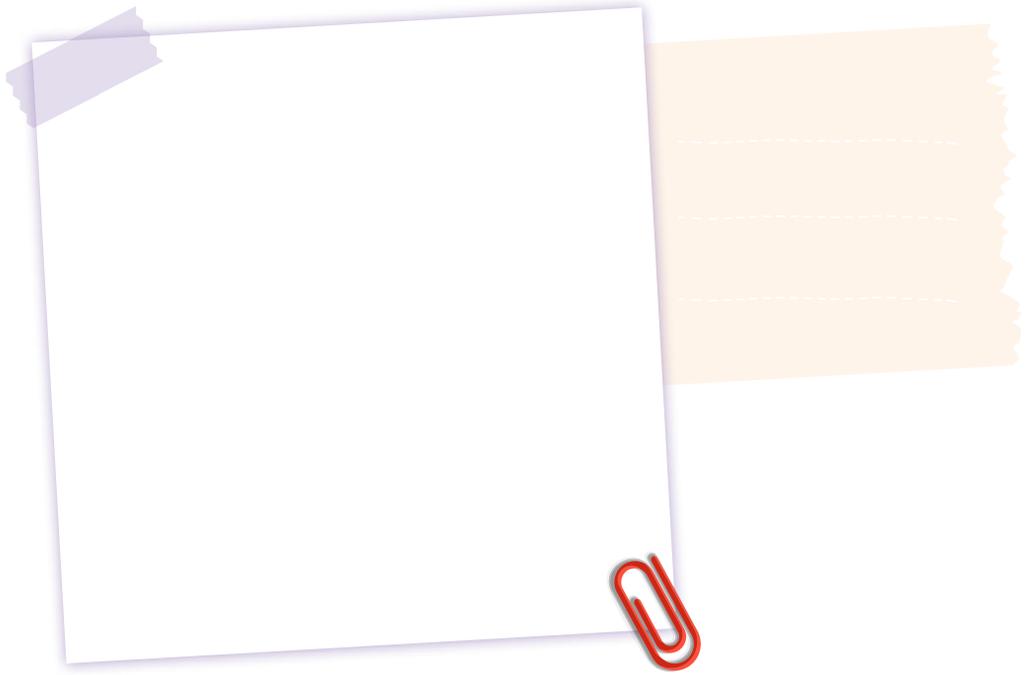


6 

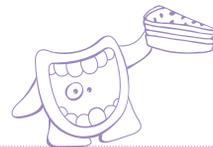


4 

Retrouvez cette recette  
en vidéo sur [Nutrilien.fr](http://Nutrilien.fr)



## IMPRESSIONS SUR MON PREMIER ANNIVERSAIRE



LES RECETTES NUTRICIA  
PLUS DE  
12 MOIS





à partir de 1 an\*  
recette salée



NOMBRE DE PORTIONS **8 petites**



TEMPS DE PRÉPARATION **20 mn**



TEMPS DE CUISSON **35 mn**

**2 PARTS DE PHE**

POUR UNE PORTION

**1,2 g**

PROTÉINES NATURELLES

# GRATIN AUX CHAMPIGNONS ET AUX POIREAUX

## Ingédients

- 🍷 100 g de poireaux
- 🍷 30 g de céleri branche émincé
- 🍷 150 g de champignons\*
- 🍷 350 g de pâtes **Fusillis Loprofin**
- 🍷 4 c. à soupe de fromage rapé du commerce faible en protéines\*\*
- 🍷 25 g d'oignons
- 🍷 2 c. à soupe de thym frais haché
- 🍷 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 🍷 2 gousses d'ail (10 g), hachées finement
- 🍷 1 cuillère à soupe d'estragon séché (facultatif)

## Pour la sauce blanche :

- 🍷 30 g de beurre
- 🍷 30 g de **farine Loprofin**
- 🍷 200 mL **Sno-Pro**
- 🍷 Noix de muscade
- 🍷 Poivre fraîchement moulu



\* Selon la capacité de l'enfant à mâcher.

# Préparation



Préchauffer le four à 200 °C.

## 1 Cuisson des pâtes

Remplir une grande casserole contenant un grand volume d'eau avec 1 c. à soupe d'huile et le sel. A ébullition, ajoutez les **Fusillis Loprofin**. Laissez cuire 13 mn en remuant régulièrement puis égouttez-les.

## 2 Garniture

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une casserole puis ajoutez l'oignon et l'ail et cuire sur un feu moyen jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajoutez le poireau, le céleri, les champignons et l'estragon et faire cuire 5 minutes.

## 3 Sauce blanche

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la **farine Loprofin** en mélangeant continuellement. Ajoutez progressivement le **Sno-Pro** jusqu'à ce que le mélange soit homogène et légèrement épaissi. Rajoutez plus de **Sno-Pro** si la sauce est trop épaisse. Assaisonnez avec la noix de muscade et le poivre.

## 4 Montage

Incorporez la sauce blanche aux pâtes cuites et ajoutez les légumes.

Pour finir, saupoudrez de fromage faible en protéines.

Cuire dans un plat allant au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Servir avec du thym frais.



\* Selon la variété de champignons, la quantité de protéines apportée peut varier.

\*\* Penser à vérifier les teneurs en protéines sur les étiquettes des aliments.





à partir de 1 an\*  
recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 8



TEMPS DE PRÉPARATION 15 mn



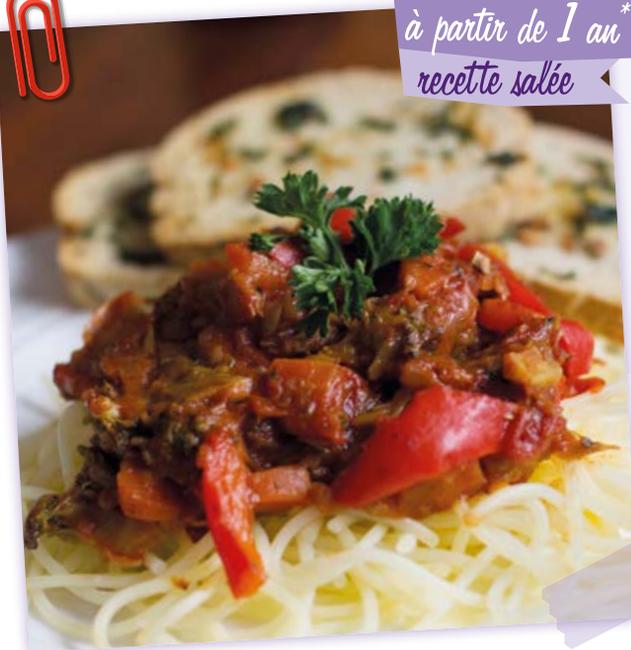
TEMPS DE CUISSON 25 mn

2 PARTS DE PHE

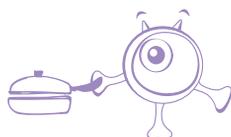
POUR UNE PORTION

1 g

PROTÉINES NATURELLES



## BABY BOLOGNAISES



### Ingrédients

-  200g de **Spaghetti Loprofin**
-  30 g de céleri
-  100 g de carotte
-  150 g de poivrons rouges
-  50 g d'oignons
-  100 g de brocolis
-  5 g d'ail (une gousse)
-  3 cuillères à soupe de purée de tomate (30 g)
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  Noix de muscade
-  Sel, poivre et aromates

### Préparation

- 1** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Émincez finement l'oignon, l'ail, les carottes, le céleri et le poivron rouge et les ajouter dans la poêle chaude. Couvrez et faites cuire 15 minutes à feu doux.
- 2** Ajoutez le brocoli et la noix de muscade et faites frire 1 minute de plus. Versez 150 mL d'eau avec les aromates de votre choix dans la sauteuse et laissez évaporer. Ajoutez la purée de tomate et mélangez. Gardez la sauce aux légumes au chaud.
- 3** Faites cuire les **Spaghettis Loprofin** 8 à 10 minutes dans un grand volume d'eau en remuant régulièrement.
- 4** Une fois les spaghettis égouttés, versez-les dans un plat et nappez avec la sauce aux légumes.

\* Selon la capacité de l'enfant à mâcher.



à partir de 1 an\*  
recette sucrée



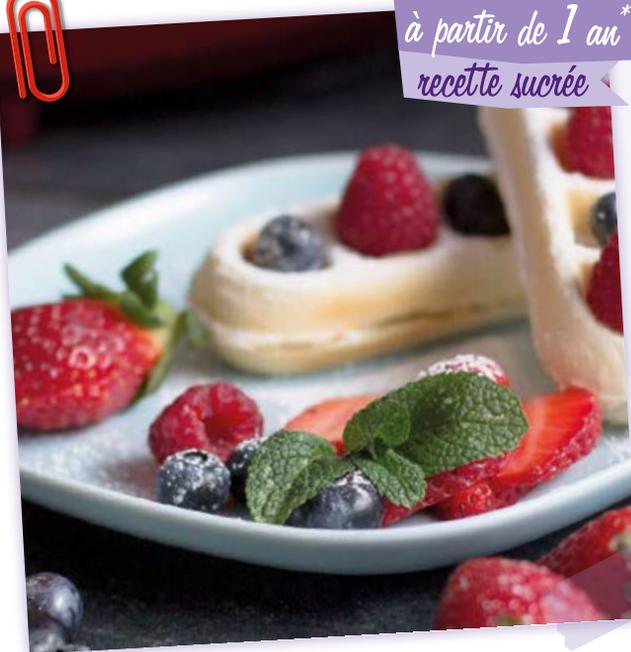
NOMBRE DE PORTIONS 9



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 5 mn



PART DE PHE NEGLIGEABLE

POUR UNE GAUFRE NATURE

0 g

PROTÉINES NATURELLES

## MINI GAUFRES AUX FRUITS



### Ingrédients

Pour la pâte à gaufres (pour 9 mini gaufres) :

-  250g de Farine Loprofin
-  25g de beurre fondu
-  5 g de levure chimique
-  1/2 c. à café d'arôme de vanille
-  200 mL de Sno-Pro

### Préparation

- 1** Mélangez la **Farine Loprofin** et la levure chimique puis ajoutez le beurre fondu et le **Sno-Pro**.
- 2** Mélangez le tout avec un fouet ou un batteur électrique jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3** Préchauffez l'appareil à gaufres puis répartissez-y la pâte. Cuire pendant 5-6 minutes.

Suggestions pour la garniture (par gaufre) :

 20 g de myrtilles (0,1 g de protéines et 1/4 part de Phé)

 30 g de framboises (0,4 g de protéines et 1/2 part de Phé)

\* Selon la capacité de l'enfant à mâcher.



à partir de 1 an  
recette sucrée



NOMBRE DE  
PORTIONS 1



TEMPS DE  
PRÉPARATION 3 mn



TEMPS DE  
CUISSON 10 mn

1 PART  
DE PHE

0,5 g  
PROTÉINES  
NATURELLES

## COMPOTÉE POMME-BANANE À LA CANNELLE

### Ingrédients

- 35 g de banane
- 35 g de pomme
- 10 g de beurre doux
- 1 pincée de cannelle

### Préparation

- 1 Épluchez la pomme et la banane et coupez-les en morceaux.
- 2 Dans une poêle, faites fondre le beurre avec les morceaux de banane et de pomme puis remuez.
- 3 Ajoutez la pincée de cannelle et servir chaud ou froid.

### ASTUCE DU CHEF

En été, la banane peut être remplacée par de l'abricot pour une compotée plus légère.





à partir de 1 an  
recette sucrée



NOMBRE DE  
PORTIONS 2



TEMPS DE  
PRÉPARATION 3 mn



TEMPS DE  
CUISSON 5 mn

PART  
DE PHE  
NEGLIGEABLE

0 g  
PROTÉINES  
NATURELLES

## CRÈME À LA VANILLE

### Ingrédients

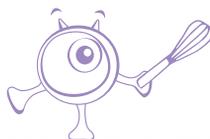
-  2 cuillères à soupe de poudre\* de Flan entremets saveur Vanille Alsa®
-  10 g de beurre doux
-  200 mL de Sno-Pro

### ASTUCE DU CHEF

Pour obtenir une crème plus épaisse, ajoutez 1 g d'Agar-Agar en même temps que les deux cuillères de poudre de Flan entremets saveur Vanille Alsa®.

### Préparation

- 1** Dans une casserole, faites chauffer le **Sno-Pro** jusqu'à ébullition.
- 2** Ajoutez-y les deux cuillères à soupe de poudre\* de Flan entremets saveur Vanille Alsa® et remuez au fouet jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.
- 3** Ajoutez le beurre en continuant de remuer jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu.
- 4** Retirez la casserole du feu et versez la crème dans deux ramequins. Laissez-les refroidir puis placez-les au frais pendant 1h30.



\* La recette a été testée et validée avec la poudre pour préparation flan entremet Alsa®. Quelle que soit la poudre pour préparation de flan utilisée, vérifier systématiquement qu'elle ne contient pas de protéines.



## Les 6 Amix aident les petits patients à bien suivre leur régime



Ciboulo

Est toujours de bons conseils :  
« Pour bien faire fonctionner le cerveau,  
il faut suivre le régime hypo ! »



Pamiro

Voit loin, il a  
une bonne vue !



Bochico

A de belles dents  
pour croquer la vie !



Ceducasto

Ses os solides, c'est sa force !



Lipi & Lipo  
du Megadu

Sont inséparables  
et indispensables !

Les 6 Amix sont les amis officiels d'Anamix Junior, les mélanges d'acides aminés complets adaptés aux enfants de 1 à 10 ans. Les 6 Amix aident les enfants à comprendre leur maladie, comment vivre avec au quotidien et comment avoir une vie dynamique et rigolote comme tous les autres enfants.

Pour en savoir plus sur le clan des 6 Amix, visitez le site internet :

[www.nutricia.les6amix.fr](http://www.nutricia.les6amix.fr)

Ils vous attendent avec des jeux en ligne, des coloriages et plein d'autres activités éducatives à découvrir !



NUTRI  
Lien

### UN SERVICE INTERNET PERSONNALISÉ, POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN



Des livrets explicatifs et  
ludiques pour mieux comprendre  
et vivre sa maladie

Commander



Des outils à commander  
gratuitement pour aider  
dans le régime



De nombreuses recettes  
pour tous les âges, originales  
et simples à réaliser

Télécharger

