Svezzamento vegano guidato dal bambino

SENZA GLUTINE E SENZA ZUCCHERO



70 RICETTE DELIZIOSE

DI CAROLINE DEISLER


@Carolinedeisler

INDICE

3 INDICE

25 GRANOLA PER BAMBINI

26 GRANELLI DI FERRO

27 PURÈ DI AVOCADO

29 MINI BANANE

30 PANCAKE D'AVENA

31 SALSA AL CIOCCOLATO

32 FRITTELLE DI GRANO SARACENO

34 LECCA LECCA AL CIOCCOLATO

35 FRULLATO DI BARBABIETOLA

36 SUPERCIBO PORRIDGE

37 PORRIDGE DI QUINOA E MIGLIO

38 FRULLATO PER AUMENTARE IL FERRO

39 WAFFLE DI BANANA E AVENA

41 TOAST IN 3 MODI

42. FRULLATO DI DATTERI

43 BUDINO AL CIOCCOLATO E CHIA

44 BOCCONCINI DI BANANA

45 BARRETTE PER LA COLAZIONE

46 TOFU STRAPAZZATO

47 FRULLATO AL CIOCCOLATO

49 MUFFIN ALL'AVENA

50 FIOCCHI D'AVENA AL CIOCCOLATO

51 WAFFLE AL CIOCCOLATO

53 GHIACCIOLI AL CARAMELLO

55 CIAMBELLE DI MELE

56 GELATO AL CIOCCOLATO

57 GELATO ALLA VANIGLIA

58 BISCOTTI ALLE NOCCIOLE

59 QUESADILLA DI LENTICCHIE

63 PORRIDGE DI QUINOA

64 BUDINO ALLA VANIGLIA

66 BUDINO AL CIOCCOLATO

67 DELIZIOSI FRUTTI DI BOSCO

68 BISCOTTI AL BURRO DI ARACHIDI

69 BROWNIES AL PLATANO

70 BUDINO AL CIOCCOLATO E AVOCADO

71 PANCAKE ALLA BANANA

72 YOGURT ALLA FRAGOLA

74 BARRETTE DI PANE ALLA BANANA

76 PALLINE AL CIOCCOLATO

78 PALLINE DI COCCO E MANDORLE

79 PALLINE DI MANGO BLISS

80 PALLINE DI MIRTILLI

82 PALLINE DI LAMPONE

83 PALLINE ENERGETICHE SUPERSEED

84 PALLINE DI TORTA DI CAROTE

85 FRULLATO DI TORTA DI MELE

86 PORRIDGE DI MIGLIO

87 FRUTTI DI BOSCO E PANNA

88 PANINI DI LENTICCHIE

89 BOCCONCINI DI TOFU

91 HUMMUS DI FERRO

93 QUESADILLAS AGLI SPINACI

94 FRITTELLE DI MELE

96 MACCHERONI AL FORMAGGIO

98 ORZO DI PISELLI VERDI

99 PASTA AL PEPERONE ROSSO

101 PARMIGIANO VEGANO

102 BABY CARBONARA

104 PASTA ROSA ALLA BARBABIETOLA

105 PASTA AI BROCCOLI

107 CONCHIGLIE RIPIENE

108 EASY LASAGNE

109 MUFFIN DI POLENTA

110 DIM SUM FACILE

112 GUACAMOLE DI PISELLI

113 HUMMUS DI FERRO

114 FRITTELLE DI QUINOA



@Carolinedeisler



CIAOOOOO!
IO SONO CAROLINE

Da 11 anni seguo una dieta vegana a base di cibi integrali e sono davvero entusiasta di portare Hailey con me in questo viaggio!

Se c'è una cosa che ho imparato da quando sono diventate mamma, è che il tuo bambino è il tuo specchio. TU gli stai dando l'esempio per tutto.

Per far sì che il tuo bambino ami le verdure e i cibi sani, inizia innanzitutto con un'alimentazione sana durante la gravidanza e mostrandogli giorno dopo giorno cosa mangi per nutrire il tuo corpo e sentirti al meglio.

Una buona alimentazione, niente caffeina (né per te né per il tuo bambino) e un ambiente sereno, giocano un ruolo fondamentale nell'avere un bambino calmo e felice. Cominciamo?!



COS'È L'AUTOSVEZZAMENTO?

BLW = Lo svezzamento guidato dal bambino.

Lo svezzamento guidato dal bambino significa incoraggiare il bambino ad alimentarsi autonomamente fin dall'inizio. Si offrono alimenti di dimensioni adeguate invece di dare pappe con il cucchiaio.

Questo approccio ha così tanti vantaggi che spiegherò tra poco, ma spesso spaventa le mamme a causa del rischio di soffocamento. Lo capisco perfettamente e anch'io avevo paura finché non ho seguito un corso di svezzamento e un corso di primo soccorso neonatale, che consiglio vivamente a tutti i neo-genitori prima di iniziare il percorso di svezzamento.

Ti sentirai molto più sicura e sarai pronta ad affrontare qualsiasi possibile incidente di soffocamento.

Lo svezzamento guidato dal bambino consiste nel permettere al bambino di scoprire il cibo in modo naturale, insegnandogli come prenderlo in mano e alimentarsi autonomamente al ritmo desiderato. Si tratta di esplorare diverse consistenze e sapori e di migliorare le sue capacità motorie prendendo il cibo e mettendolo in bocca. Ho anche imparato che il rischio di soffocamento è molto inferiore quando il bambino si alimenta da solo rispetto a quando sei tu a mettergli il cibo in bocca.

All'inizio, può sembrare che non mangino molto e che giochino solo con il cibo, il che è del tutto normale. Ci arriveranno! Il momento dei pasti si trasforma in un'esperienza divertente ma anche caotica (ahahah molto caotica). È fantastico costruire un rapporto sano con il cibo fin dall'inizio!


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

BENEFICI DELLO SVEZZAMENTO GUIDATO DAL BAMBINO

PERCHÉ DOVRESTI PROVARCI:



ORARI DEI PASTI IN FAMIGLIA

È così bello per te e il tuo bambino sedervi a tavola insieme e rendere i pasti in famiglia una rutina. Il tuo bambino ti vedrà mangiare e si sentirà automaticamente coinvolto, invece di essere imboccato in un momento diverso.



ABILITÀ MOTORIE

lo svezzamento guidato dal bambino è un'ottima opportunità per il tuo figlio di migliorare le sue capacità motorie. Afferrare il cibo, prenderlo dal piatto, metterlo in bocca e così via, gli darà grande sicurezza e contribuirà al suo sviluppo.



PREVIENE I MANGIATORI SCHIZZINOSI

Offrire un'ampia varietà di alimenti e lasciare che il bambino scelga ciò che preferisce gli dà la sensazione di avere il controllo, il che è molto importante. Continua ad offrire cibi diversi e non scoraggiarti se i tuoi preferiti non sono i suoi!



DIVERTIMENTO

Cerco sempre di rendere i pasti divertenti e giocosi. Tagliare il cibo in forme carine (e appropriate), preparare ricette deliziose e salutari e non spingerli mai a mangiare qualcosa che non gli piace, aiuta molto a mantenere un po' di spensieratezza.



FIDUCIA

Applaudire il tuo bambino quando prende il cibo correttamente, invece di farlo al posto suo, gli fa sentire di aver raggiunto un obiettivo ed aumenta anche la sua sicurezza fin da piccolo. A volte bisogna essere un po' pazienti, ma ne vale la pena.

@Carolinedeisler

BENEFICI DELLO SVEZZAMENTO GUIDATO DAL BAMBINO

PERCHÉ DOVRESTI PROVARCI:



ABITUDINI ALIMENTARI SANE

Lo svezzamento guidato dal bambino, significa anche dare al tuo bambino cibi freschi e integrali fin dall'inizio. Non ho mai dato a Hailey omogeneizzati comprati al supermercato. Lei adora broccoli, avocado, succo di sedano, frutta ecc. Ricorda, gli stai dando la miglior forma di iniziare!



ESPLORAZIONE E CURIOSITÀ

Avere un piatto colorato con frutta e verdura diverse li rende curiosi di esplorare i diversi colori, le diverse consistenze, le diverse forme, ecc., piuttosto che essere imboccati con purè. Questo li rende più curiosi in generale e contribuisce al loro sviluppo.



EVITARE LA SOVRALIMENTAZIONE

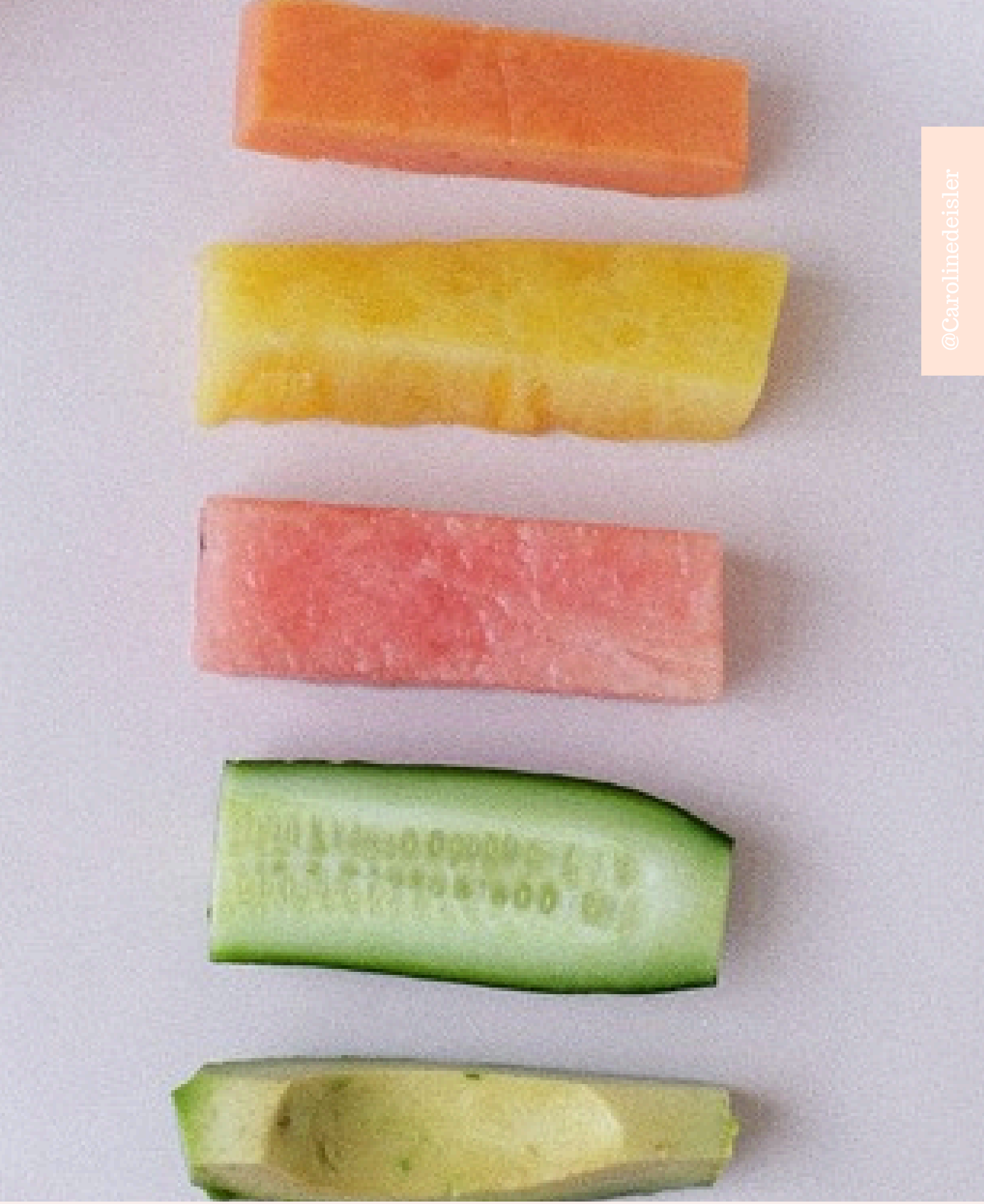
Quando è il tuo bambino a guidare la situazione, c'è pochissimo spazio per la sovralimentazione. Il tuo bambino impara anche che rispetti i suoi "no", cosa che esplora molto presto. È importante riconoscere che ti dà un segnale che ne ha abbastanza.



MANGIARE CIBO PER ADULTI

Il tuo bambino mangia praticamente cibi per adulti (con lievi modifiche) fin dall'inizio, il che migliora lo sviluppo della mascella, poiché deve masticare di più. Questo ti semplifica la vita e ti offre un'incredibile opportunità di rafforzare il legame familiare.

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

COME TAGLIARE GLI ALIMEN

dai 6 mesi in su si consiglia di tagliare gli alimenti in pezzi lunghi quanto un dito per ridurre il rischio di soffocamento.

Tagliare tutta la frutta, la verdura e i pasti in lunghe strisce/forme rende più facile per il bambino tenere in mano il cibo. Questo aiuta anche a ridurre il rischio di soffocamento, poiché il bambino può morderlo dal pezzo più grande invece di mettere in bocca pezzi interi come si farebbe con cose come l'uva, per esempio.

Anche procurarsi un coltello con lama arricciata è un'ottima idea per migliorare la presa su frutta e verdura, oppure cospargere l'avocado con semi di canapa per renderlo meno scivoloso. In generale, è meglio concentrarsi su pezzi di cibo lunghi, grandi quanto un dito.

CIBI VEGANI DA EVITARE

PER BAMBINI DAI 6 MESI IN SU

@Carolinedeisler



UVA / NOCI DURE

L'uva può rappresentare un rischio di soffocamento e personalmente non ne ho data ad Hailey. Anche i mirtilli sono meglio evitarli all'inizio, ma vanno bene dai 12 mesi in su se schiacciati o tagliati a metà. La frutta secca è ottima frullata, ma mai intera.



MELE CRUDE

All'inizio è meglio servire le mele cotte. Più tardi ho iniziato a grattugiarle nelle ricette o ad aggiungerle a frullati come il mio frullato di torta di mele, ma ho evitato di dare ad Hailey grossi pezzi di mela.



SALE / ZUCCHERO / MIELE

Sale, zucchero e miele sono assolutamente vietati per il tuo bambino. Personalmente, uso solo un po' di sale rosa dell'Himalaya per i miei pasti, che poi lascio per Hailey. Dai 12 mesi in su non mi preoccupo più di tanto di aggiungere un pizzico di sale quando ordino, ad esempio, l'hummus al ristorante, ma in generale cerco di evitarlo.

Tieni presente che non sono un pediatra o un dietista e sto solo condividendo con te la mia esperienza personale. Consulta sempre il tuo medico su ciò di cui il TUO bambino ha bisogno o dovrebbe evitare.

ALTRI CONSIGLI UTILI

@Carolinedeisler

SOFFOCAMENTO VS CONATI DI VOMITO

Il conato di vomito è il normale riflesso del bambino innescato per respingere il cibo fuori dalla bocca, in modo naturale da prevenire il suo soffocamento. Il conato di vomito può essere spaventoso (più per i genitori che per il bambino) ed è molto probabile che si verifichi quando si introducono alimenti solidi. È importante comunque lasciare che il bambino porti il cibo in avanti. Non mettergli un dito in bocca cercando di tirarlo fuori, perché rischieresti di spingere il cibo più indietro.

È anche estremamente importante mantenere la calma e incoraggiare il bambino con applausi e gesti in avanti per fargli spingere fuori il cibo, piuttosto che agitarsi, perché anche questo può indurlo a inspirare e spingere il cibo più indietro. Ancora una volta, consiglio vivamente di cercare un corso di primo soccorso neonatale nella tua zona, perché ti sentirai molto più rilassata e saprai esattamente come reagire.

CONNATI DI VOMITO

Il bambino fa un rumoro tossendo, e il viso diventa rosso

SOFFOCAMENTO

Il bambino è silenzioso, la faccia si gira - e diventa blu/viola/cenere

AMBIENTE ALIMENTARE

Assicuratevi sempre di mangiare in un ambiente tranquillo e calmo, in modo che il vostro bambino possa concentrarsi completamente sul cibo e non essere distratto o di fretta.

SEDUTI DRITTI

Il tuo bambino è pronto per i cibi solidi quando riesce a stare seduto in posizione eretta senza alcun supporto. Questo di solito avviene intorno ai 6 mesi di età.



@Carolinedeisler

SICUREZZA

Non lasciare mai il tuo bambino da solo mentre mangia e tieni sempre un telefono a portata di mano nel caso in cui dovessi chiamare il 999 (Regno Unito). All'inizio sembra più spaventoso di quanto non sia in realtà e non preoccuparti, ci concentreremo su tutte le parti divertenti più avanti, ma è sempre meglio essere al sicuro, completamente preparati e attrezzati per sapere cosa fare, PER QUALSIASI COSA. :-)

CONSISTENZA DEL CIBO

Per i bambini dai 6 mesi in su, il cibo dovrebbe essere abbastanza morbido da poter essere schiacciato con le dita, ma non deve essere nemmeno super morbido. Le gengive del tuo bambino sono piuttosto forti anche senza denti! Ad Hailey piaceva molto mordere i cetrioli freddi per rinfrescare le gengive e ridurre il dolore della dentizione.

PURÈ E AUTOSVEZZAMENTO

Se temi che il tuo bambino non mangi abbastanza, puoi anche provare un mix di svezzamento guidato dal bambino e somministrazione dei puree o, ancora meglio, lasciare che il tuo bambino mangi da solo con il cucchiaio. Io adoravo preparare dei frullati con dei fiocchi d'avena per Hailey fin dall'inizio. In questo modo sapevo che stava assumendo molti grassi sani, il che può essere un po' complicato all'inizio. Se c'è un consiglio che seguirei, è quello di ascoltare il proprio istinto. L'intuito di una mamma è sempre la migliore guida in assoluto. Vedrai, con il tempo svilupperai naturalmente il senso per sapere quale sia l'approccio giusto per il tuo bambino.

IL DISASTRO

Se è il tuo primo bambino, rimarrai piuttosto scioccata da quanto disordine si possa creare! Non ero preparata per questo haha. Una cosa che consiglio vivamente da fare, però, è di godersi il disordine MENTRE il bambino mangia e poi pulire dopo invece di pulirgli il viso mentre mangia, perché può essere irritante e renderà l'intero processo meno piacevole. Ricorda, è giusto che si sporchi, e finché sei ben attrezzata con un tappetino e un bavaglino è abbastanza facile controllare e tenere il disordine in UN UNICO POSTO hehe. Tutto sommato, io ho adorato molto tutto questo percorso.


@Carolinedeisler

INTEGRATORI

Si prega di consultare prima il pediatra, poiché la situazione varia da bambino a bambino. Io ho dato ad Hailey un probiotico per bebé con l'aggiunta di **vitamina D** (chiamato Bio Gaia), un integratore di **ferro** vegano di Nature's Aid ed ora sto anche dando a lei un integratore di **DHA** (sempre di Nature's Aid). È molto difficile trovare buoni integratori senza additivi o oli vegetali, quindi bisogna distinguere cosa è più importante per sé. Non posso dirti esattamente cosa fare, ma solo condividere ciò che noi abbiamo fatto.

I bambini riempiono le loro riserve di ferro nell'ultima parte della gravidanza e ne assumono molto anche attraverso il sangue che torna al loro corpo dalla placenta dopo il parto, prima che venga tagliato il cordone ombelicale. Ecco perché il taglio ritardato del cordone ombelicale ha molti benefici. Tuttavia, non tutti i parti avvengono in questo modo o sono esattamente come li avevamo immaginati, giusto? Hahaha.

Circa 6 mesi dopo la nascita, le riserve di ferro del bambino si esauriscono naturalmente ed è per questo che è particolarmente importante concentrarsi su alimenti ricchi di ferro per i bambini quando si inizia a introdurre i cibi solidi.

Gli Omega-3 sono un altro nutriente molto importante per lo sviluppo cerebrale del tuo bambino e qualcosa a cui farei molta attenzione. Adoro aggiungere semi di chia, canapa, lino e zucca a frullati, salse e porridge per dare loro una carica extra di Omega-3, poiché i semi possono essere difficili da digerire se non vengono frullati.

Anche la **vitamina B12** è un elemento a cui prestare particolare attenzione, soprattutto quando si svezza il bambino in modo vegano. L'integratore di ferro che sto dando ad Hailey contiene anche B12 e adoro usare il lievito alimentare con aggiunta di B12.

Il calcio è un minerale molto importante per il tuo bambino e anche per te se stai allattando. Le mamme che allattano hanno bisogno del doppio della quantità di calcio, altrimenti il tuo corpo darà priorità alle esigenze del tuo bambino prima delle tue e finirai per avere problemi a denti e ossa in futuro. Puoi trovare yogurt al cocco con calcio fortificato per una carica extra e concentrarti su alimenti ricchi di calcio come fagioli edamame, broccoli, cavolo riccio, latte di soia e tofu.



@Carolinedeisler

SVEZZAMENTO VEGANO GUIDATO DAL BAMBINO

ALIMENTI RICCHI DI FERRO

PER AUMENTARE L'ASSUNZIONE DI FERRO DA PARTE DEI TUOI BAMBINI



AVENA



ALBICOCCHE SECCHE



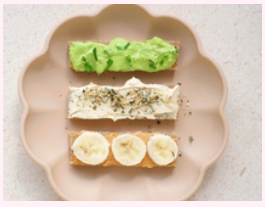
PISELLI VERDI



LENTICCHIE



CECI / HUMMUS



TAHINA



FAGIOLI NERI



SPINACI / CAVOLO RICCIO



FAGIOLI VERDI



BARBABIETOLA



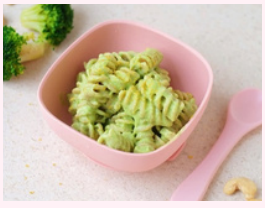
SEMI DI ZUCCA



TOFU



QUINOA



BROCCOLI

PRIMA DI INIZIARE

PER BAMBINI DAI 6 MESI IN SU

@Carolinedeisler



SEGNALI CHE IL TUO BAMBINO È PRONTO

Il tuo bambino deve essere in grado di stare seduto dritto senza alcun supporto, cosa che di solito avviene intorno ai 6 mesi, ma non preoccuparti, ogni bambino è diverso e non c'è fretta. Io ho iniziato con Hailey ai 7 mesi.



ALLERGENI

Ci sono alcuni alimenti che sono più comunemente allergeni, come frutta a guscio, soia, latticini, grano, uova e frutti di mare. È importante introdurli uno alla volta per vedere come reagisce il bambino. Se stai svezzando il tuo bambino vegano, NON DEVI introdurre latticini, uova e frutti di mare solo per verificare se c'è un'allergia. Valuta come ti senti al riguardo. Personalmente, finora ho dato ad Hailey grano, frutta a guscio e soia e non ha avuto alcuna reazione, ma ripeto, ogni bambino è diverso. Anche il cocco può essere un allergene comune.



TUTTO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO

Per iniziare, ecco alcune cose che ti renderanno la vita più semplice:

Seggiolone per bambini, Tappetino e Bavaglino in silicone

ANDIAMO!!!

Ora che conosci tutte le basi e sei pronta a far esplorare al tuo bambino i cibi solidi, inizia il divertimento!!

Siate creativi in cucina, create piccole varianti carine, preparate i cibi per qualche giorno, dato che avrete bisogno di porzioni minuscole, e godetevi i pasti con il vostro bambino.

Il primo cibo di Hailey è stata l'anguria, subito dopo abbiamo provato le banane, gli avocado e lei ha adorato i broccoli. All'inizio le ho dato principalmente cibi integrali in modo che potesse concentrarsi su ogni alimento individualmente e subito dopo abbiamo iniziato con le ricette.

Dopo alcune settimane ho iniziato a preparare porridge, budini di chia, muffin, pasta, polpette di verdure ecc. e ora che ha 15 mesi ho una fantastica raccolta di ricette che preparo ogni settimana e che sono così felice di condividere con voi!!





@Carolinedeisler

Granola per *Bambini*



@Carolinedeisler



Granola per bambini

Ingredienti

30g di anacardi
30g di noci brasiliane
30g di semi di girasole
30g di semi di zucca
30g di mandorle

240g di yogurt al cocco
30g di bacche

CARAMELLO
6 datteri medjool
120ml di acqua
1 cucchiaio di burro di mandorle

Indicazioni

1. Disporre tutte le noci su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 170 gradi per 5-10 minuti. Lasciare raffreddare.

2. Aggiungi le noci tostate in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza farinosa. Mmm, che profumo paradisiaco, vero?!

3. Prepara il caramello frullando datteri, acqua e burro di mandorle. Aggiungi yogurt al cocco, caramello, miscela di granola e frutti di bosco in una ciotola e il gioco è fatto!



@Carolinedeisler

Granelli di ferro

Ingredienti

2 cucchiai di semi di sesamo o semi di lino
2 cucchiai di semi di zucca
2 cucchiai di semi di canapa

Passi

1 Frullare tutti i semi nel frullatore per qualche secondo fino ad ottenere un composto polveroso.

Adoro usarlo come condimento per porridge, pasta o qualsiasi altro tipo di piatto! Un modo davvero semplice per aggiungere semi ricchi di ferro ai tuoi piatti!



@Carolinedeisler

Purè di avocado

Ingredienti

1 avocado (molto maturo)
1 cucchiaio di granelli di ferro

Passi

1. Schiacciate l'avocado con una forchetta, aggiungete qualche granelli di ferro e usatelo come contorno per colazione, pranzo o cena. Mi piace anche darlo a Hailey come spuntino.

2. Puoi anche tagliare l'avocado a spicchi e ricoprirlo con granelli di ferro per una presa migliore.



@Carolinedeisler

Mini banane

Lo spuntino perfetto per i tuoi piccoli ogni giorno

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

3 mini banane
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaio di cocco disidratato

Passi

1. Sbucciate le banane a metà, in questo modo il vostro bambino avrà una presa migliore e potrà prenderle più facilmente.
2. Immergere ogni banana nel burro di mandorle e aggiungere una spolverata di cocco grattugiato.

ADORO prepararli per Hailey. Sono sempre alla ricerca di modi per integrare più grassi sani nella sua dieta e questo è davvero un piatto divertente da mangiare anche per lei!!



Pancake d'avena

Pancake ricchi di ferro per tutti i giorni!!

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

2 albicocche secche, ammollate
1 dattero medjool
60ml di latte di mandorle
1/2 banana matura
120g di farina d'avena
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

CONDIMENTO
1/2 banana matura

CARAMELLO (facoltativo)
6 datteri medjool
1 tazza di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di burro di mandorle

Indicazioni

1. Aggiungere albicocche secche, datteri, latte di mandorle, banana, farina d'avena e vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.

2. Formate dei mini pancake in una padella antiaderente e adagiatevi sopra una fetta di banana. Cospargete con un po' di zucchero di cocco e lasciate cuocere per circa 3 minuti per lato.

3. Prepara il caramello come salsa deliziosa per il tuo bambino frullando datteri, acqua, vaniglia e burro di mandorle fino ad ottenere una crema! COSÌ BUONO!



@Carolinedeisler

Salsa al cioccolato

Ingredienti

5 datteri medjool grandi
2 cucchiai di burro di mandorle
1-2 cucchiai di polvere di carruba
120ml di acqua

Passi

1. Frulla tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo: ecco pronta la salsa al cioccolato che puoi usare per il porridge, le banane, i biscotti o semplicemente da sola come un delizioso budino!



@Carolinedeisler

Frittelle di grano saraceno

Ingredienti

40g di farina di grano saraceno
80ml d'acqua

CREMA AL CIOCCOLATO
5 datteri medjool
120ml di acqua
1-2 cucchiai di polvere di carruba
2 cucchiai di burro di mandorle

CONDIMENTO
1 banana

Passi

1. Mescolare la farina di grano saraceno con l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Versate l'impasto in una padella antiaderente e lasciate cuocere ogni mini pancake da entrambi i lati per qualche minuto.
3. Per la crema al cioccolato, mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio.
4. Aggiungete un cucchiaio di crema al cioccolato ad ogni pancake e, se volete, guarnite con una fetta di banana. Ecco una deliziosa colazione, pranzo o spuntino proteico!


@Carolinedeisler



Lecca-lecca al cioccolato

Ingredienti

90g di mandorle tritate
50g di zucchero di cocco
60g di salsa di mele pura
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
30g di polvere di carruba

Indicazioni

1. Mescolare bene tutti gli ingredienti. Formare delle palline con le mani e disporle su una teglia rivestita di carta da forno.

2. Cuocere in forno per 10 minuti e lasciarli raffreddare completamente affinché diventino sodi e croccanti.

3. Serviteli in una ciotola con latte di mandorla o da soli come spuntino. Un cereale delizioso per la colazione che farà sentire il vostro bambino carico!

Frullato di barbabietola

La bevanda che aumenta l'apporto di ferro per il tuo neonato e bambino!

@Carolinedeisler



Pronto in

5 minuti

Ingredienti

120g di barbabietola cotta
2 albicocche secche, ammollate
1 dattero medjool
1 banana matura
30g di anacardi
500ml d'acqua

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

La barbabietola è un alimento straordinario per i bebé e bambini piccoli. perche aumenta il sangue e il ferro, e poi questo frullato la rende ancora più deliziosa!!

NOTA: si consiglia di somministrare la barbabietola in piccole dosi ai bambini di età inferiore a un anno. Si consiglia di somministrare solo qualche sorso per abituare il bambino prima di somministrargli una porzione intera.



Supercibo Porridge

Ingredienti

40g di avena
2 cucchiai di semi di chia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 cucchiai di uvetta
240ml di acqua (o latte di mandorle)

1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaio di semi di lino macinati

1 banana schiacciata
3 datteri medjool tritati
2 cucchiai di yogurt al cocco

OPZIONALE:
Bacche, mela grattugiata

Passi

1. Aggiungere in una ciotola l'avena, i semi di chia, la vaniglia, l'uvetta e l'acqua e lasciare in ammollo per tutta la notte.

2. Guarnisci con semi di canapa, semi di lino appena macinati, banana schiacciata, datteri tritati, yogurt al cocco, frutti di bosco e qualsiasi altro ingrediente tu voglia per il tuo piccolo.

   Nota: aggiungere l'uvetta solo ai bambini dai 12 mesi in su e schiacciare i mirtilli per evitare qualsiasi rischio di soffocamento.

   Adoro questo porridge, ahah (mi piacciono tutte le ricette per bambini, in realtà)! Consiglio vivamente di prepararne una porzione anche per voi :) È perfetto da preparare la sera prima, così delizioso e incredibilmente nutriente.



@Carolinedeisler

Porridge di quinoa e miglio

Ingredienti

25g di fiocchi di quinoa
20g di fiocchi di miglio
120 ml di acqua calda
1 cucchiaio di burro di mandorle
2 albicocche secche, tritate
1 dattero Medjool tritato

CONDIMENTI Frutti di bosco, Yogurt al cocco, semi di canapa

Indicazioni

1. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene. Io preferisco usare acqua calda, così il burro di mandorle diventa liscio e il porridge risulta leggermente tiepido, il che è davvero rilassante al mattino.

2. Aggiungi i tuoi ingredienti preferiti e questo porridge energetico ed è pronto. Mi piace anche prepararlo per Hailey quando siamo in viaggio, perché è così facile portare con me una piccola confezione di fiocchi di quinoa, fiocchi di miglio, un barattolo di burro di mandorle e qualche dattero.



@Carolinedeisler

Frullato per aumentare il ferro

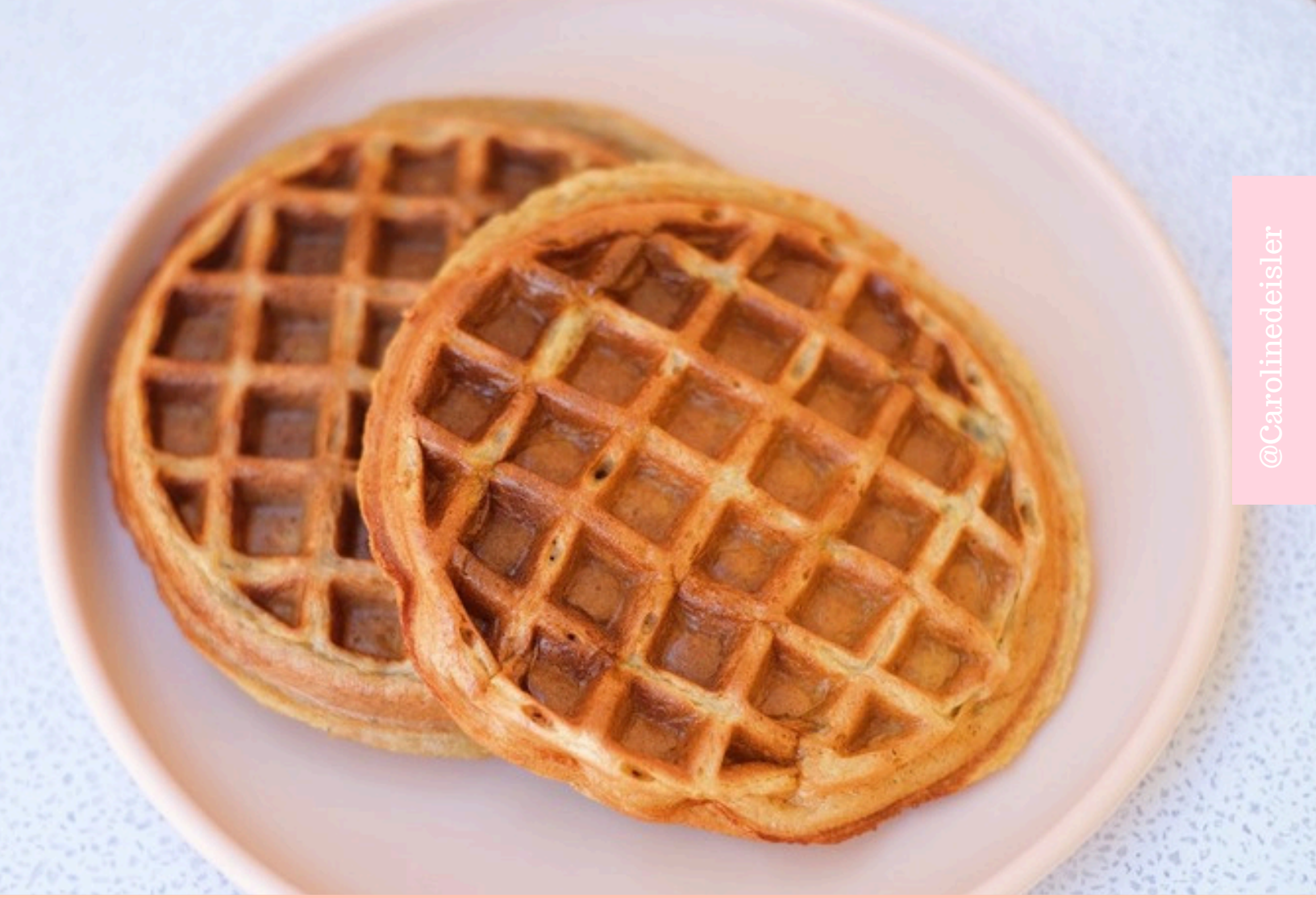
Ingredienti

2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 gambi di sedano
70g di mango congelato
1 banana congelata
2 tazze d'acqua
1 noce brasiliana
1 cucchiaio di semi di lino
250ml di latte di mandorle

Indicazioni

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Hailey ADORA i suoi frullati verdi!!

Un modo davvero semplice per introdurre nella sua dieta più verdure ricche di ferro.



@Carolinedeisler

Waffle di banana e avena

Ingredienti

40g di avena
120ml di acqua
1 cucchiaio di semi di lino
1 banana grande e matura
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

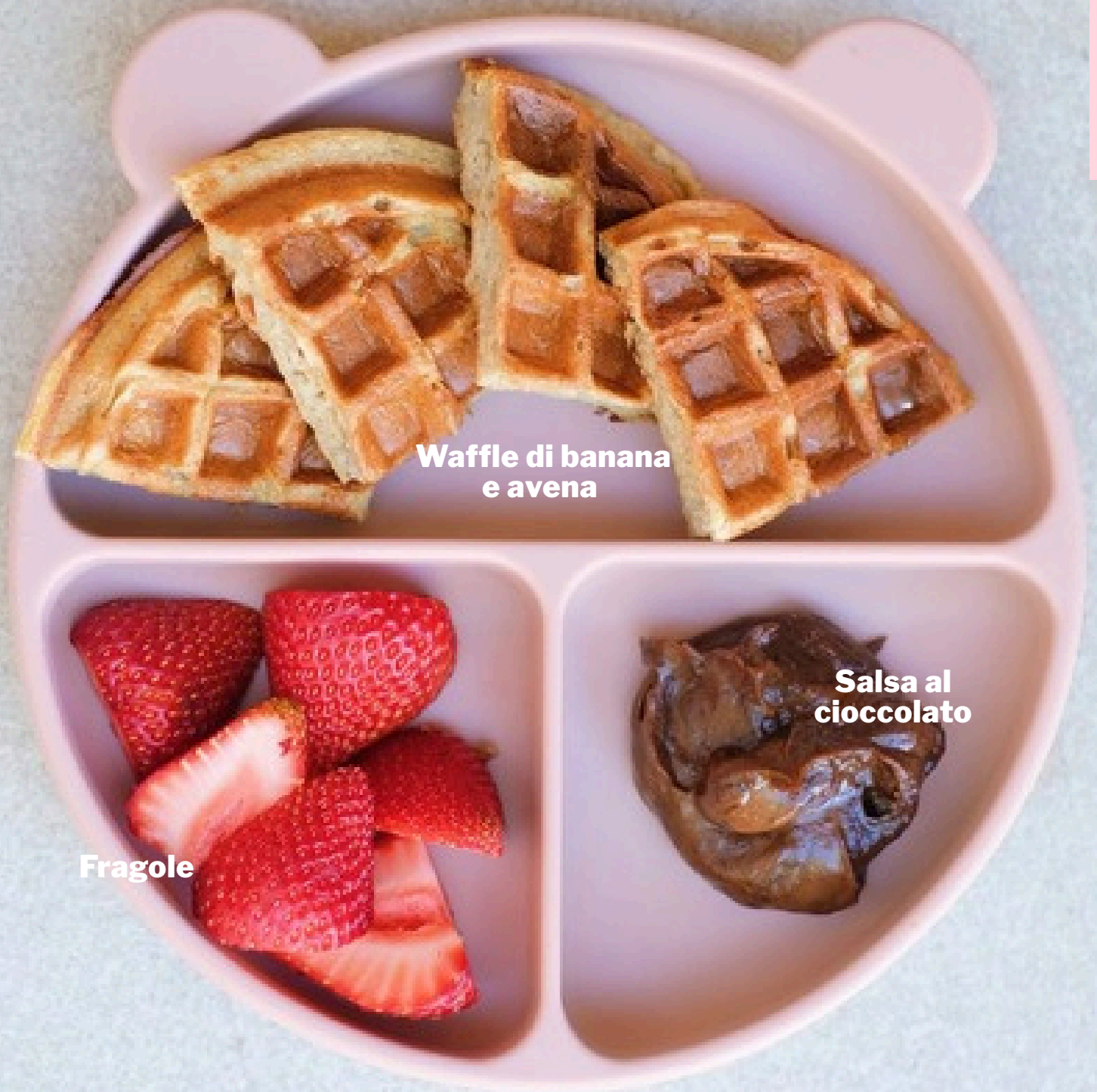
1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

2. Versate l'impasto nella piastra per waffle preriscaldata e lasciate cuocere per qualche minuto. Importante: spegnete la piastra e lasciate raffreddare per qualche minuto prima di togliere il waffle dalla piastra per evitare che si attacchi.

   Li preparo SEMPRE!! Un modo fantastico per integrare avena e semi di lino nella dieta di Hailey, entrambi ricchi di ferro!

Idea per il pasto

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Toast - ai 3 modi

Ingredienti

Pane fresco a lievitazione naturale

Avocado cremoso

Hummus + semi di canapa

Burro di arachidi + banana

Indicazioni

1. Tagliate il pane a fette e rimuovete la crosta per renderlo più facile da masticare.
2. Per la versione all'avocado, frullare 1 avocado maturo, il succo di 1/2 limone, 60 ml d'acqua e 30g di anacardi. Guarnire con erbe fresche (facoltativo).
3. Per la versione hummus, frullare 80g dii ceci cotti, 1 cucchiaio di tahina, il succo di 1/2 limone, 60ml di acqua e guarnire con semi di canapa.
4. Per la versione al burro di arachidi, aggiungere uno strato di burro di arachidi cremoso e guarnire con sottili fette di banana.



@Carolinedeisler

Frullato di datteri

Ingredienti

3-4 datteri Medjool denocciolati
1 banana piccola
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di burro di mandorle
40g di avena
250ml di acqua

Indicazioni

1 Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Il frullato più cremoso e delizioso per dare energia ai tuoi bambini ed apportare tanti nutrienti necessari nella loro dieta!

Lo preparo quasi ogni giorno per Hailey e mi piace molto prepararlo la sera prima, così tutti i semi hanno il tempo di ammollarsi durante la notte. Mi piace anche variare ed usare semi di zucca o noci del Brasile.



@Carolinedeisler

Budino al cioccolato e chia

Ingredienti

3 cucchiai di semi di chia
120ml di acqua

CREMA AL CIOCCOLATO
1 cucchiaio di polvere di carruba
1 banana matura
2 datteri medjool
60ml d'acqua
2 cucchiai di noci pecan

Indicazioni

1. Lasciare i semi di chia in ammollo in acqua per tutta la notte o per almeno 30 minuti.

2. Aggiungete tutti gli ingredienti della crema al cioccolato in un frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una crema. Servite così o aggiungete qualche guarnizione, come le banane cotte, che sono le preferite a casa nostra! Basta mettere le fette di banana in una padella antiaderente con una spolverata di zucchero di cocco e cuocere fino a quando non saranno morbide.



Bocconcini di banana

Ingredienti

2 banane mature

3 datteri medjool
60ml d'acqua
1 cucchiaio di burro di noci

Indicazioni

1. Frullate datteri, acqua e burro di noci fino ad ottenere un composto liscio. Adoro alternare diversi tipi di burro di noci per variare il risultato e offrire ad Hailey un'ampia varietà di nutrienti.

2. Tagliate le banane a fette spesse 1-2 cm, aggiungete uno strato di caramello di datteri e guarnite con un'altra fetta di banana. Potete anche aggiungere una spolverata di cocco grattugiato! Uno spuntino così facile e delizioso che richiede solo 5 minuti di preparazione!



@Carolinedeisler

Barrette per la colazione

Ingredienti

2 banane grandi e mature, schiacciate
90g di avena
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi

80g di mirtilli
2 datteri medjool tritati

Indicazioni

1. Preriscaldate il forno a 180 gradi Celsius. Schiacciate le banane con una forchetta, aggiungete l'avena e il burro di arachidi e mescolate bene.

2. Trasferire il composto in una piccola teglia rivestita di carta da forno, guarnire con mirtilli e pezzetti di datteri e cuocere per 13 minuti.

Lo spuntino più veloce e facile per i più piccoli dai 12 mesi in su.



Tofu strapazzato

Ingredienti

75 g di tofu compatto

1 cucchiaio di olio d'oliva
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaio di lievito alimentare

1/2 avocado

1 fetta di pane morbido a lievitazione naturale

Indicazioni

1. Asciugate il tofu con un canovaccio da cucina e strizzatelo per eliminare il liquido in eccesso. Deve risultare asciutto e friabile.

2. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente e soffriggere il tofu per qualche minuto, fino a doratura. Aggiungere la curcuma in polvere e il lievito alimentare.

3. Schiacciate l'avocado con una forchetta e aggiungetelo al vostro morbido pane a lievitazione naturale, guarnite con le uova strapazzate al tofu e la colazione super-ricca per i vostri piccoli sarà pronta.



@Carolinedeisler

Frullato al cioccolato

Ingredienti

2-3 banane congelate
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle
250ml di acqua

Indicazioni

1 Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto cremoso.. Il frullato di cacao freddo più cremoso e delizioso! La carruba è naturalmente priva di caffeina, il che è STRAORDINARIO per i bebè e i bambini piccoli! Adoro questo frullato anche per me, al momento lo bevo quasi tutti i giorni.

Potenziamento del ferro

Muffin d'avena



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Muffin d'avena

Ingredienti

1 banana grande e matura
40g tazza di avena
120ml di acqua
2 datteri medjool
1 cucchiaio di burro di mandorle

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Aggiungere la banana, l'avena, l'acqua, i datteri e il burro di mandorle in un piccolo frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Versate il composto negli stampini in silicone per muffin, guarnite con mirtilli, banane o fette di mela e cuocete per 25 minuti. Lasciate raffreddare e gustate!



@Carolinedeisler

Fiocchi d’avena al cioccolato

Ingredienti

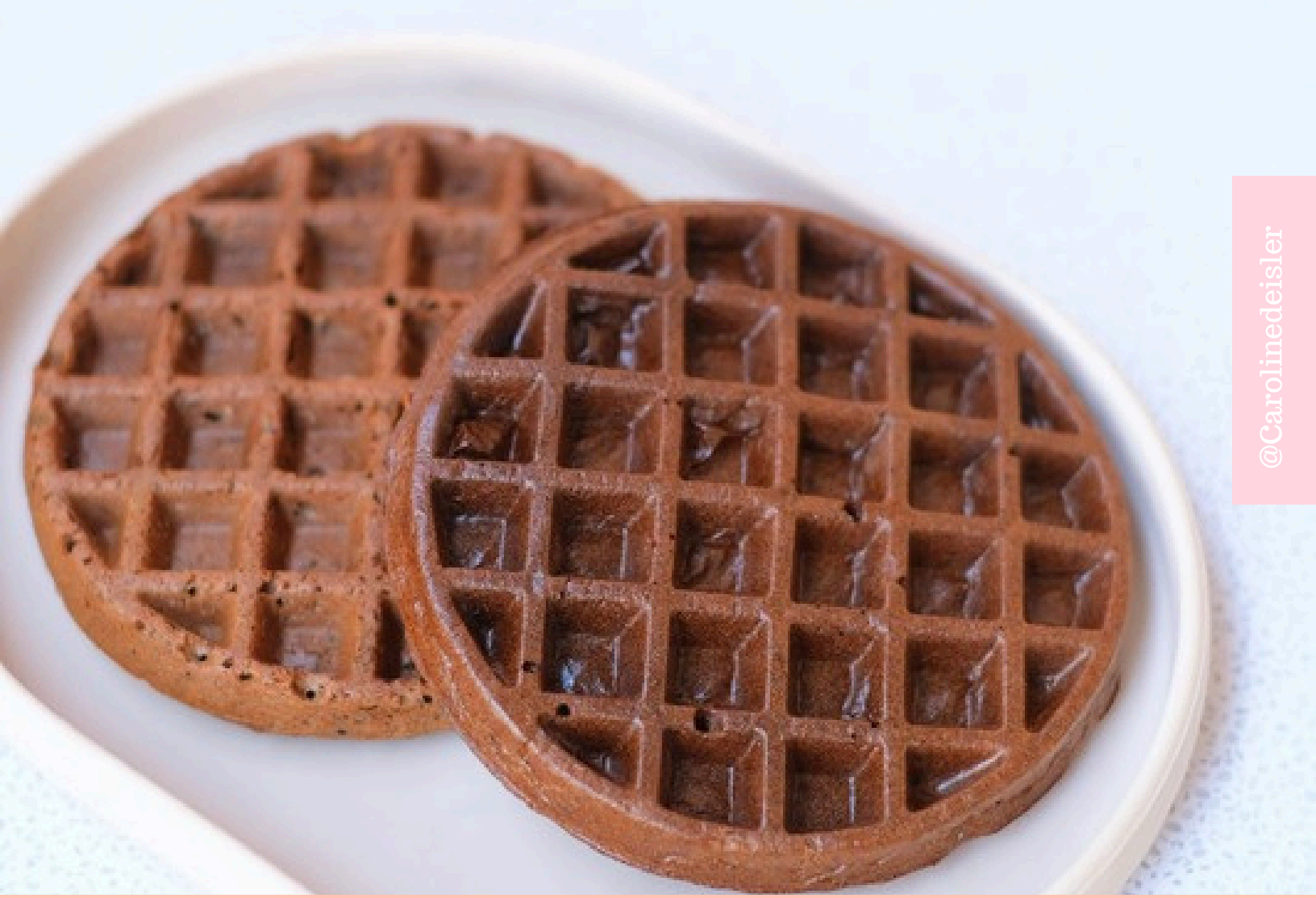
20g di avena
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di semi di lino macinati
120ml di acqua

CREMA
1 banana matura
2 datteri medjool
1 cucchiaio di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle
60ml d'acqua

Indicazioni

1. Aggiungere l'avena, i semi di chia, i semi di lino macinati e l'acqua in una ciotola e lasciarli in ammollo per tutta la notte.È possibile alternare semi diversi, come semi di canapa o anche semi di zucca frullati.

2. Preparate la crema frullando tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungetela al composto di avena. Questa è la ciotola di avena più deliziosa che ci sia.



@Carolinedeisler

Waffle al cioccolato

Ingredienti

150g di chicchi di grano saraceno ammollati
120ml di latte di mandorle (o acqua)
1 banana grande
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di canapa
1-2 cucchiai di polvere di carruba

1 cucchiaino di olio di cocco per friggere

Indicazioni

1. Mettete tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete l'olio di cocco alla piastra per waffle e versate l'impasto. Cuocete per qualche minuto fino a quando non sarà croccante. Lasciate raffreddare un po' il waffle prima di toglierlo dalla piastra per evitare che si attacchi.

2. Questo waffle è uno dei preferiti di Hailey e lo prepariamo spesso! L'impasto è ottimo anche per i pancake e sia i waffle che i pancake sono fantastici da portare con sé per uno spuntino veloce, dato che le mamme hanno sempre bisogno di uno spuntino a portata di mano, giusto? Ahah, e non è un cibo che sporca! EVVIVA!

Idea per il pasto



@Carolinedeisler

Ghiaccioli al caramello

I ghiaccioli gelati più sani e deliziosi!!!

@Carolinedeisler



Pronto in

10 minuti +
congelamento

Ingredienti

GHIACCIOLI AL CARAMELLO
2 banane mature
3 datteri medjool
1 cucchiaio colmo di burro di nocciole
60ml d'acqua

CREMA AL CIOCCOLATO
2 cucchiai di burro di nocciole
1 cucchiaio di polvere di carruba

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

2. Trasferirei il composto negli stampi per gelato in silicone e congelali per una notte o per almeno 3 ore.

3. Gustateli così o immergeteli nella nostra deliziosa crema al cioccolato mescolando burro di nocciole e polvere di carruba. YUM YUM YUM, ormai li do sempre ad Hailey e gli adora!! Anche io gli adoro, eheheh!

Mele

(dai 15 mesi in su, poiché le mele crude possono rappresentare un rischio di soffocamento)



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Ciambelle di mele

Ingredienti

1-2 mele

SALSA AL CARAMELLO
5 datteri medjool
120ml di acqua
1 cucchiaio di burro di arachidi

IDEE PER CONDIRE Cocco disidratato Semi di canapa Bacche

Indicazioni

1. Tagliate le mele a fettine rotonde spesse 1 cm. Rimuovete il torsolo con un tagliabiscotti. Io ne ho usato uno a forma di cuore per renderle ancora più graziose.

2. Frullate tutti gli ingredienti del caramello fino ad ottenere un composto omogeneo e spalmatelo sulle fette di mela. Se volete, potete aggiungere altri ingredienti!

Importante: le mele crude possono essere un alimento che può soffocare.



@Carolinedeisler

GELATO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

3 banane congelate
1-2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di nocciole
60ml di latte di mandorle

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti nel tuo robot da cucina o in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere una crema.

2. Gustatelo subito o, se preferite le palline di gelato vere e proprie, versate il composto in una ciotola congelabile e lasciatelo congelare per qualche ora. Io e Hailey ne siamo entrambe ossessionate, e poi la polvere di carruba è al 100% senza caffeina, il che significa che non avrete un bambino pazzo dopo, ahahah.



@Carolinedeisler

GELATO ALLA VANIGLIA

Ingredienti

3 banane congelate
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
60ml di latte di mandorle

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti nel tuo robot da cucina o in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere una crema.

2. Versate il composto in una ciotola adatta al congelamento e lasciatelo congelare per qualche ora. In questo modo potrete preparare delle vere palline di gelato!



@Carolinedeisler

Biscotti morbidi alle nocciole

Ingredienti

2 tazze di nocciole macinate
5 albicocche secche, lasciate in ammollo in acqua calda per 15 minuti e tritate
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 cucchiaino di cannella
2 cucchiai di mela grattugiata

Salsa al caramello: frullare 6 datteri Medjool e 1/2 tazza di acqua

FACOLTATIVO: Per una versione al cioccolato (senza caffeina) aggiungere 2 cucchiai di polvere di carruba

Indicazioni

1. Preriscaldate il forno a 170 gradi Celsius e iniziate immergendo le albicocche secche in acqua calda e mettendole da parte.

2. Preparate la salsa al caramello frullando i datteri con l'acqua fino a ottenere una crema, quindi grattugiate la mela. Tritate le albicocche ammollate e mescolatele con tutti gli altri ingredienti.

3. Formate dei biscotti con le mani e disponeteli su una teglia foderata con carta da forno. Cuocete per 12 minuti e lasciateli raffreddare. Guarnite con un filo di burro di noci per aggiungere più grassi sani. Adoro questi biscotti!

Quesadilla di lenticchie

Involtini di lenticchie ricchi di ferro per il tuo bambino



@Carolinedeisler

Pronto in

20 minuti

Ingredienti

100g di lenticchie rosse, lasciate in ammollo per una notte
120ml di acqua

RIEMPIMENTO
1 avocado
1 cucchiaio di granelli di ferro o semi di canapa

Passi

1. Sciacquate le lenticchie ammollate e mettetele in un frullatore con 1 tazza d'acqua. Frullate fino ad ottenere un composto liscio, quindi versate il composto in una padella antiaderente.
2. Rosolare su entrambi i lati per un paio di minuti. Lasciare raffreddare il wrap di lenticchie e tagliarlo a striscioline.
3. Puoi servirla così com'è, come un sano sostituto del pane, oppure aggiungere l'avocado come ripieno per ottenere una quesadilla più simile a un panino. Entrambe sono buonissime!



@Carolinedeisler

Chips di platano

Ingredienti

1 platano, sbucciato e affettato
1 cucchiaino di zucchero di cocco

Indicazioni

1. Sbucciate e tagliate il platano in pezzi spessi 2 cm.
2. Aggiungi i pezzi di platano nella friggitrice ad aria, una spolverata di zucchero di cocco e cuoci per 15 minuti a 190 gradi Celsius.
3. Agitate leggermente a metà cottura e, se volete, aggiungete un'altra spolverata di zucchero di cocco. Adoro questi piccoli bocconcini paradisiaci!! Sono così facili da preparare e sono uno spuntino veloce, delizioso e sano, o come aggiunta a qualsiasi pasto per bebè/bambini piccoli. Sono anche fantastici da portare in viaggio!

Polpette di patate dolci

Un'alternativa sana e sorprendente al pane con avocado!

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

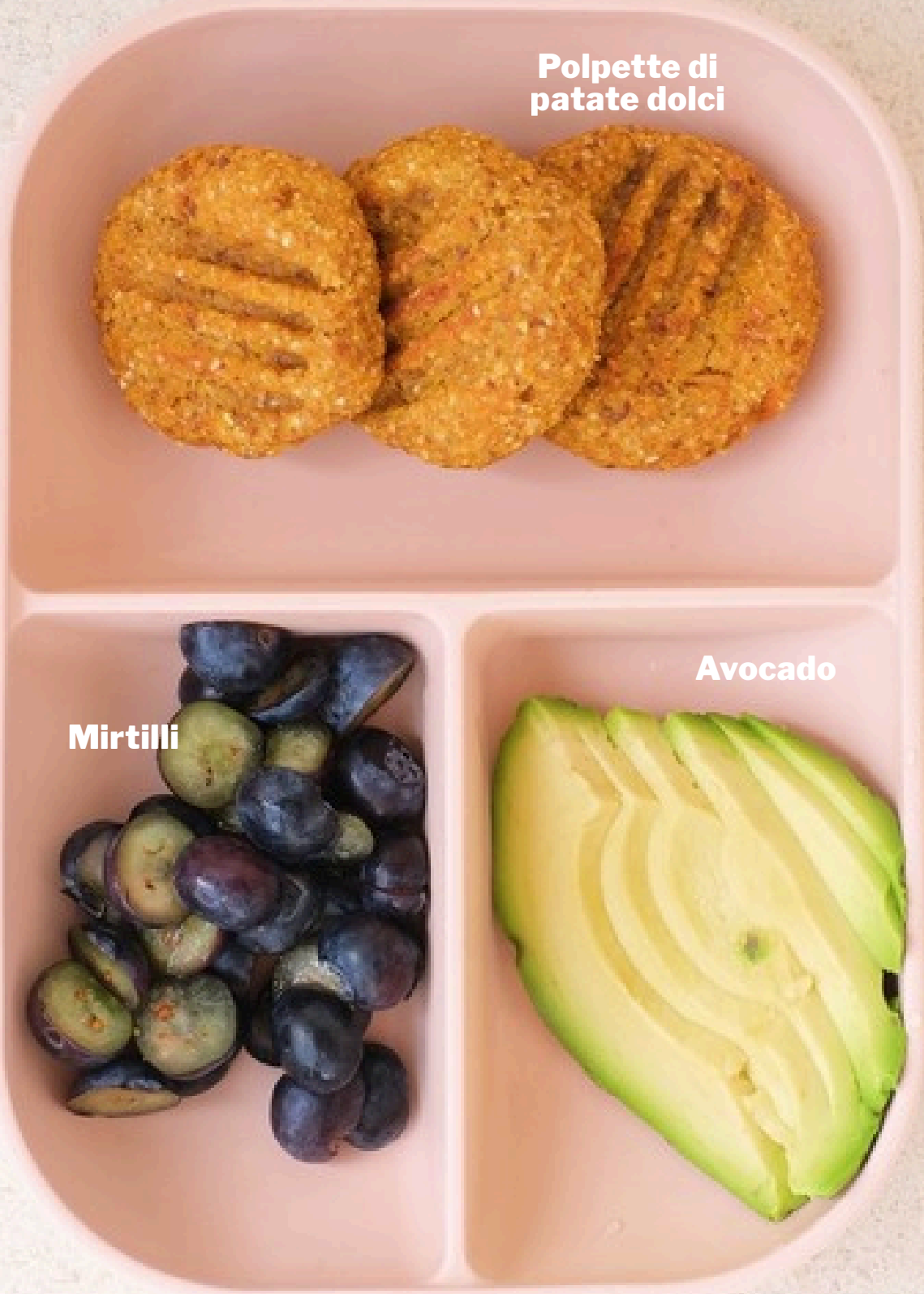
100g di patate dolci, cotte al forno e sbucciate
120g di farina d'avena
1 uovo di semi di lino: 1 cucchiaio di semi di lino, 2 cucchiai di acqua

Cuocere per 10 minuti per lato

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Mescolate insieme la patata dolce, la farina d'avena e l'uovo di lino e formate delle piccole polpette con le mani.
3. Disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli per 10 minuti per lato.
4. Lasciateli raffreddare e serviteli come spuntino o come sostituto del avocado toast.. Li ADORO anche quando sono in viaggio!

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



Porridge di quinoa

Ingredienti

45g di quinoa
200 ml di latte di cocco
1 cucchiaino di cannella
3 datteri medjool tritati
1 cucchiaio di uvetta

CONDIMENTI Banana Mirtilli

Indicazioni

1. Sciacquate la quinoa e mettetela in una pentola antiaderente con 200 ml di latte di cocco. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire per 15 minuti.
2. Aggiungete cannella, datteri tritati e uvetta per ottenere un composto cremoso e appiccicoso.
3. Lasciate raffreddare, trasferite in una ciotola e guarnite con banane e mirtilli (i mirtilli possono soffocare, assicuratevi di schiacciarli o tagliarli a metà).

Questo porridge è un modo fantastico per aggiungere più grassi sani e proteine complete alla dieta dei vostri bambini! Potete anche arricchirlo con polvere di carruba per una versione al cioccolato.



Budino alla vaniglia

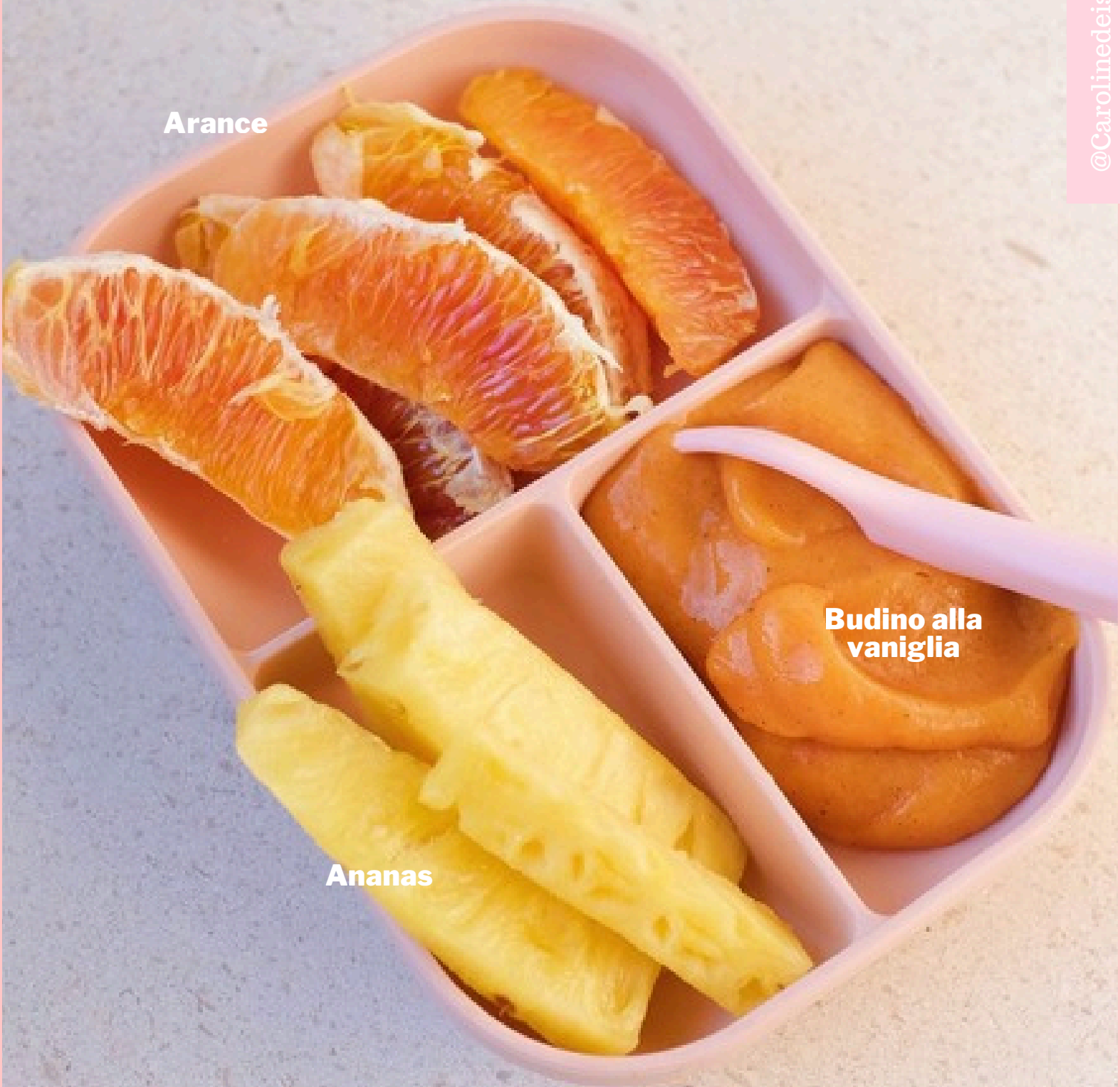
Ingredienti

2 cachi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

1 Aggiungi i cachi e la vaniglia in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Il budino alla vaniglia per bambini più semplice e delizioso che preparo ogni giorno durante la stagione dei cachi. CHE BONTA'!

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Budino al cioccolato

Ingredienti

2 cachi maturi
1 cucchiaio di
polvere di carruba

Indicazioni

1 Aggiungi i cachi e la polvere di carruba in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Il budino al cioccolato più semplice e delizioso, senza caffeina e buonissimo!! Da provare assolutamente durante la stagione dei cachi.



@Carolinedeisler

Deliziosi Frutti di Bosco

Ingredienti

1 banana matura
1/2 tazza di mirtilli selvatici congelati
2 datteri medjool
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di semi di canapa
120ml -240ml di acqua

Indicazioni

1 Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

Le bacche sono ricchissime di antiossidanti e sono un alimento straordinario che stimola le funzioni cerebrali, soprattutto per i bambini dai 6 mesi in su. È molto comodo frullarle perché i mirtilli possono rappresentare un rischio di soffocamento.



@Carolinedeisler

BISCOTTI AL PB

Ingredienti

120g di mandorle tritate
60g di farina d'avena
3 cucchiai di burro di arachidi
2 banane mature, schiacciate

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Schiacciate le banane con una forchetta e mettetele in una ciotola con le mandorle tritate, la farina d'avena e il burro di arachidi. Mescolate bene il tutto e formate dei piccoli biscotti con le mani.
3. Cuocere in forno per 18 minuti e lasciarli raffreddare. Adoro mangiarli con Hailey, intinti in altro burro d'arachidi o nella nostra salsa al cioccolato.



@Carolinedeisler

Brownies al platano

Ingredienti

2 platani maturi e morbidi
(dovrebbero essere quasi neri)
120g di farina d'avena
60g di polvere di carruba
4 datteri grandi
1/2 cucchiaino di lievito in polvere
120ml + 2 cucchiai di latte di mandorle

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Sbucciare i platani e metterli in un robot da cucina, frullare fino ad ottenere un composto liscio, quindi aggiungere il resto degli ingredienti e frullare di nuovo fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Trasferisci il composto nello stampo per muffin. Io ho usato uno stampo in silicone che rende davvero facile ottenere la forma perfetta dei brownies e li rende anche facili da rimuovere in seguito.
4. Cuocere in forno per 22-25 minuti e lasciarli raffreddare completamente prima di toglierli dallo stampo. BUONISSIMI e la polvere di carruba è senza caffeina ma ha lo stesso sapore del cacao in polvere: perfetti per i nostri piccoli!



@Carolinedeisler

Budino al cioccolato e avocado

Ingredienti

1 banana grande e matura
1 avocado maturo
1/3 di tazza di latte di mandorle
2 cucchiai di polvere di carruba

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

2. Il budino al cioccolato più veloce e salutare, ricco di grassi sani e con il sapore di un dessert!

Pancake alla banana

Un modo semplice per rendere le banane più nutrienti

@Carolinedeisler



Pronto in

15 MINUTI

Ingredienti

60g di farina d'avena
60g di latte di mandorle
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

1-2 banane mature, tagliate a fette

CARAMELLO
5 datteri medjool
1/2 tazza di acqua
1 cucchiaio di burro di arachidi

Indicazioni

Tagliare la banana a pezzi spessi 1-2 cm.

1. Mescolare la farina d'avena, il latte di mandorle e la vaniglia.
2. Immergere ogni pezzo di banana nell'impasto e adagiarlo in una padella antiaderente.
3. Cuocere per qualche minuto per lato e, se lo si desidera, aggiungere una spolverata di zucchero di cocco.
4. Preparate la salsa al caramello frullando datteri, acqua e burro di arachidi e servitela come salsa a parte.



@Carolinedeisler

Yogurt alla fragola

Ingredienti

70g di tofu compatto
150g di fragole
1 cucchiaio di sciroppo d'acero (o sciroppo di datteri)
60 ml - 120 ml tazza di acqua

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Un modo semplicissimo per aggiungere il tofu alla dieta del tuo bambino! Puoi anche servirlo come frullato, perché mangiarlo con un cucchiaio può essere piuttosto complicato, ahah!

Pane alla banana

Barre

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Barrette di pane alla banana

Ingredienti

3 mini banane
90g di avena
1,5 cucchiai di burro di mandorle
2 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
60ml - 120ml di acqua

CONDIMENTO
1 banana, tagliata a fette

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Mettete tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate il composto negli stampi in silicone, guarnite con qualche pezzetto di banana e infornate per 25 minuti.
3. Lasciateli raffreddare prima di toglierli dallo stampo in silicone e sono pronti da gustare! Li adoro anche come spuntino da asporto perché non sporcano troppo, ahah!

Approvato dai bambini

Palline energetiche al cioccolato

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Palline energetiche al cioccolato

Ingredienti

7 grandi datteri Medjool, snocciolati
1-2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle o nocciole

Indicazioni

1. Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta di datteri appiccicosa, aggiungere il burro di mandorle o di nocciole e la polvere di carruba, poi frullare di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Formate delle palline energetiche con le mani leggermente bagnate e sono pronte! Adoro preparare porzioni doppie o triple così abbiamo tutti uno spuntino sano a portata di mano per qualche giorno, anche se di solito finiscono in un giorno, ahah!

Idea per il pasto



Pallina di mandorle e cocco

Pallina di cioccolato

Broccoli

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Palline di mandorle e cocco

Ingredienti

60g di mandorle tritate
1 cucchiaio di burro di mandorle bianche
3 datteri medjool
40g di cocco grattugiato

Indicazioni

1. Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta di datteri appiccicosa, aggiungere le mandorle tritate e il burro di mandorle e frullare di nuovo.

2. Formate delle palline con le mani leggermente bagnate e rotolatele nel cocco grattugiato. Uno spuntino super facile, delizioso e sano per i vostri bambini!



@Carolinedeisler

Palline di Mango Bliss

Ingredienti

160g di mango fresco e maturo
90g di avena (usare farina d'avena per i bambini sotto l'anno di età)
45g di cocco disidratato
2 datteri medjool grandi Succo di 1/2 limone

TOPPING Altro cocco disidratato

Indicazioni

1. Aggiungere il mango maturo, l'avena, i datteri, il cocco e il succo di limone in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. (In caso di allergia al cocco, è possibile sostituire il cocco con la farina di mandorle).

2. Formate delle palline con le mani, passatele nel cocco grattugiato e le vostre deliziose palline al mango sono pronte. Sono anche tra le mie preferite, eheheh, e finiscono sempre in pochi minuti!



Palline di mirtilli e felicità

Ingredienti

4 datteri medjool
45g di avena
45g di cocco grattugiato
75g di mirtilli
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaino di polvere di mirtilli liofilizzati o spirulina

Indicazioni

1. Aggiungere l'avena, i datteri, il cocco, i mirtilli, i semi di canapa e la spirulina o la polvere di mirtilli liofilizzati in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Aggiungere i datteri e frullare ancora fino a ottenere un composto appiccicoso.

3. Forma delle palline con le mani, rotolale in altro cocco grattugiato e sono pronte per essere gustate!! Le ADORO e ne preparo sempre un po' anche per me.

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Palline di lampone e felicità

Ingredienti

5 datteri medjool denocciolati

150 g di lamponi freschi
45g di cocco disidratato
45g di avena
30g di lamponi liofilizzati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Indicazioni

1. Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta di datteri.
2. Aggiungere i lamponi, il cocco disidratato, l'avena, i lamponi liofilizzati e la vaniglia e frullare nuovamente fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Formate delle palline con le mani, rotolatele nel cocco e gustatele!!! Sono assolutamente deliziose e uno spuntino delizioso!



@Carolinedeisler

Palline energetiche super seed

Ingredienti

2 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di canapa

4 albicocche secche, ammollate
3 datteri medjool, ammollati

Indicazioni

1. Aggiungere tutti i semi in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una polvere fine. Versare il composto di semi in una piccola ciotola.

2. Aggiungete i datteri e le albicocche secche al robot da cucina e frullate fino ad ottenere una pasta appiccicosa. Unite la pasta al composto di semi e formate delle palline.

Lo spuntino perfetto per aumentare l'apporto di ferro per il tuo bebé e il tuo bambino piccolo (e per tutta la famiglia)!



@Carolinedeisler

Palline di torta di carote

Ingredienti

6 datteri medjool
2 carote grattugiate
45g di cocco disidratato

Indicazioni

1. Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una consistenza pastosa.
2. Aggiungere le carote grattugiate e il cocco e frulla nuovamente.
3. Formate delle palline con le mani leggermente bagnate e le vostre deliziose palline di torta di carote sono pronte! A casa nostra, sono le preferite di tutti!

Frullato di torta di mele

Uno straordinario frullato vitaminico per tutti i giorni!

@Carolinedeisler



Pronto in

5 MINUTI

Ingredienti

2 piccole mele
240ml di latte di mandorle
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 albicocche secche (o datteri medjool)
25g di avena
2 banane congelate

Indicazioni

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.

Adoro questo frullato, così delizioso e nutriente! Un ottimo modo per dare le mele ai vostri bambini, perché tagliarle a fette può rappresentare un rischio di soffocamento.



@Carolinedeisler

Porridge di miglio

Ingredienti

25g di fiocchi di miglio
120ml di acqua calda

CREMA
3 datteri medjool
1 banana piccola
5 anacardi
120ml di acqua

Indicazioni

1. Mescolare i fiocchi di miglio con l'acqua calda e lasciarli in ammollo per qualche minuto, fino ad ottenere una crema.

2. Aggiungere tutti gli ingredienti della panna in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.

3. Mescolate la panna nella ciotola di miglio, guarnite con semi di canapa e pezzi di banana o mirtillo e la colazione o la merenda dei vostri piccoli sarà pronta!



@Carolinedeisler

Frutti di bosco e panna

Ingredienti

150g di bacche di stagione
240g di yogurt al cocco
1 banana matura
Una spolverata di semi di canapa

Indicazioni

1. Aggiungere lo yogurt al cocco e la banana in un frullatore e frullare fino ad ottenere una crema.

2. Mescolate la crema di cocco con i frutti di bosco e guarnite con una spolverata di semi di canapa.

3. Un modo delizioso per aggiungere grassi sani ai frutti di bosco. Hailey adora questo!



Panini di lenticchie ricchi di ferro

Ingredienti

200g di lenticchie rosse (ammollate e sciacquate)
4 cucchiai di acqua
5 cucchiai di semi di lino macinati
1/2 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaio di aceto di mele

Indicazioni

1. Lasciare le lenticchie in ammollo in acqua per tutta la notte o per almeno 3 ore. Di seguito, sciacquare le lenticchie ammollate, e metterle in un robot da cucina insieme a 4 cucchiai di acqua, e poi frullare fino ad ottenere un composto liscio.

2. Aggiungere i semi di lino macinati, il lievito, l'aceto di mele e mescolare bene.

3. Lasciate riposare per 10 minuti per far rassodare un po' l'impasto, e preriscaldate il forno a 180 gradi Celsius.

4. Formate dei piccoli panini con le mani e cuoceteli su una teglia foderata con carta da forno per 25 minuti. Un'aggiunta facile e senza problemi (ahahah!) di ferro e proteine a qualsiasi pasto!



@Carolinedeisler

Bocconcini di tofu

Ingredienti

150 g di tofu compatto
1-2 cucchiai di olio di sesamo
1 cucchiaio di polvere di radice di maranta (o amido di mais)
1 cucchiaio di lievito alimentare
2 cucchiai di fiocchi di miglio
1 cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo)

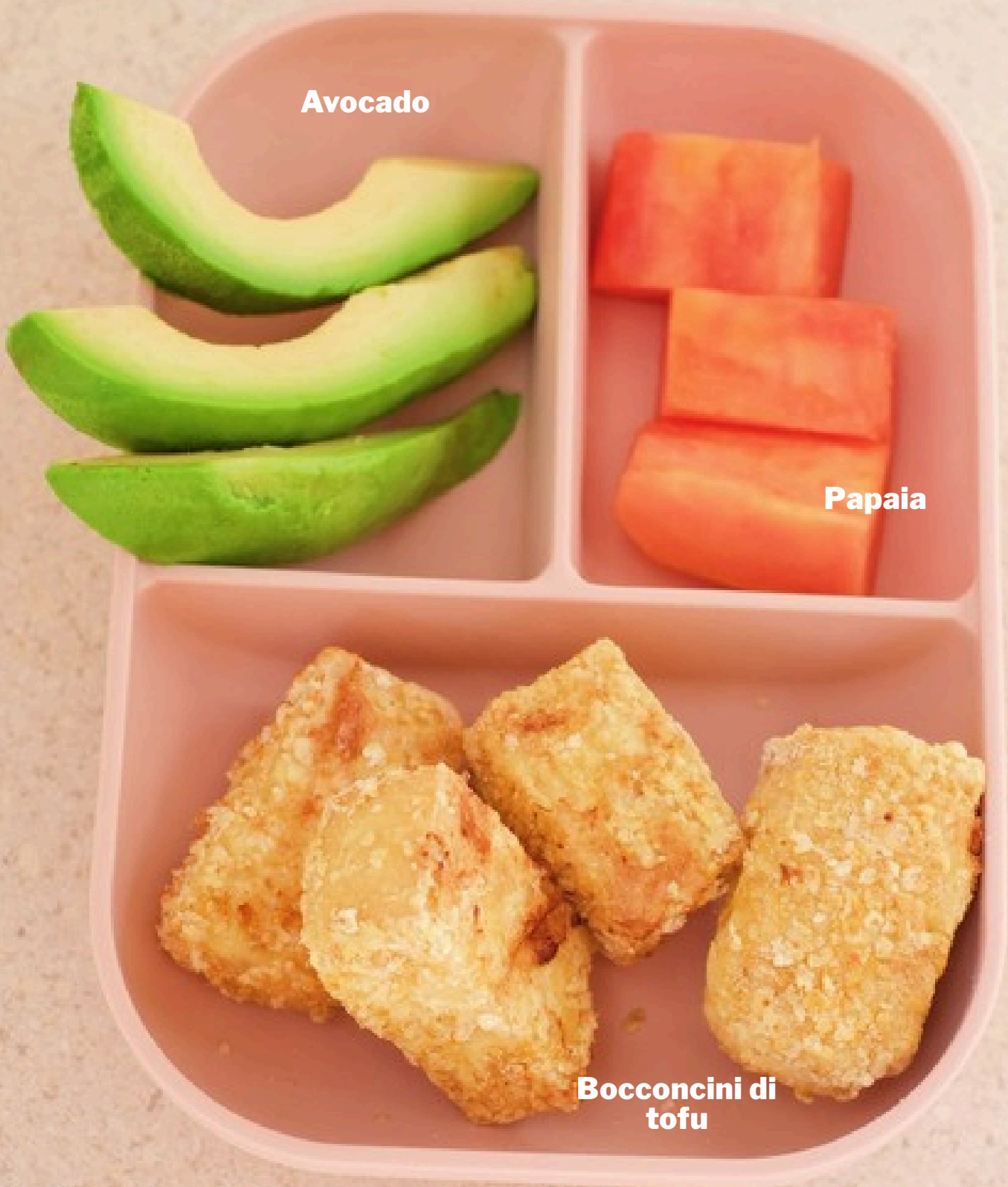
Indicazioni

1. Asciugare il tofu con un canovaccio da cucina per eliminare il liquido in eccesso. Mi piace usare un tofu biologico, fresco e prodotto localmente, trovo che le differenze di qualità siano enormi. Vale la pena comprarne uno davvero buono, senza additivi. una volta asciutto, tagliare il tofu in quadretti o rettangoli.

2. Marinare il tofu nell'olio di sesamo e poi immergerlo nel composto di "farina".

3. Cuocete in forno ad aria per 15 minuti a 180 gradi e i vostri deliziosi bocconcini di tofu saranno pronti! Assicuratevi di lasciarli raffreddare prima perché l'interno può essere piuttosto caldo. Una fonte incredibile di proteine e calcio!

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Hummus ricco di ferro

Ingredienti

180g di fagioli cannellini, cotti
80g di barbabietola cotta al forno
1 cucchiaio di tahina
1 dattero medjool
Succo di 1 limone
120ml di acqua

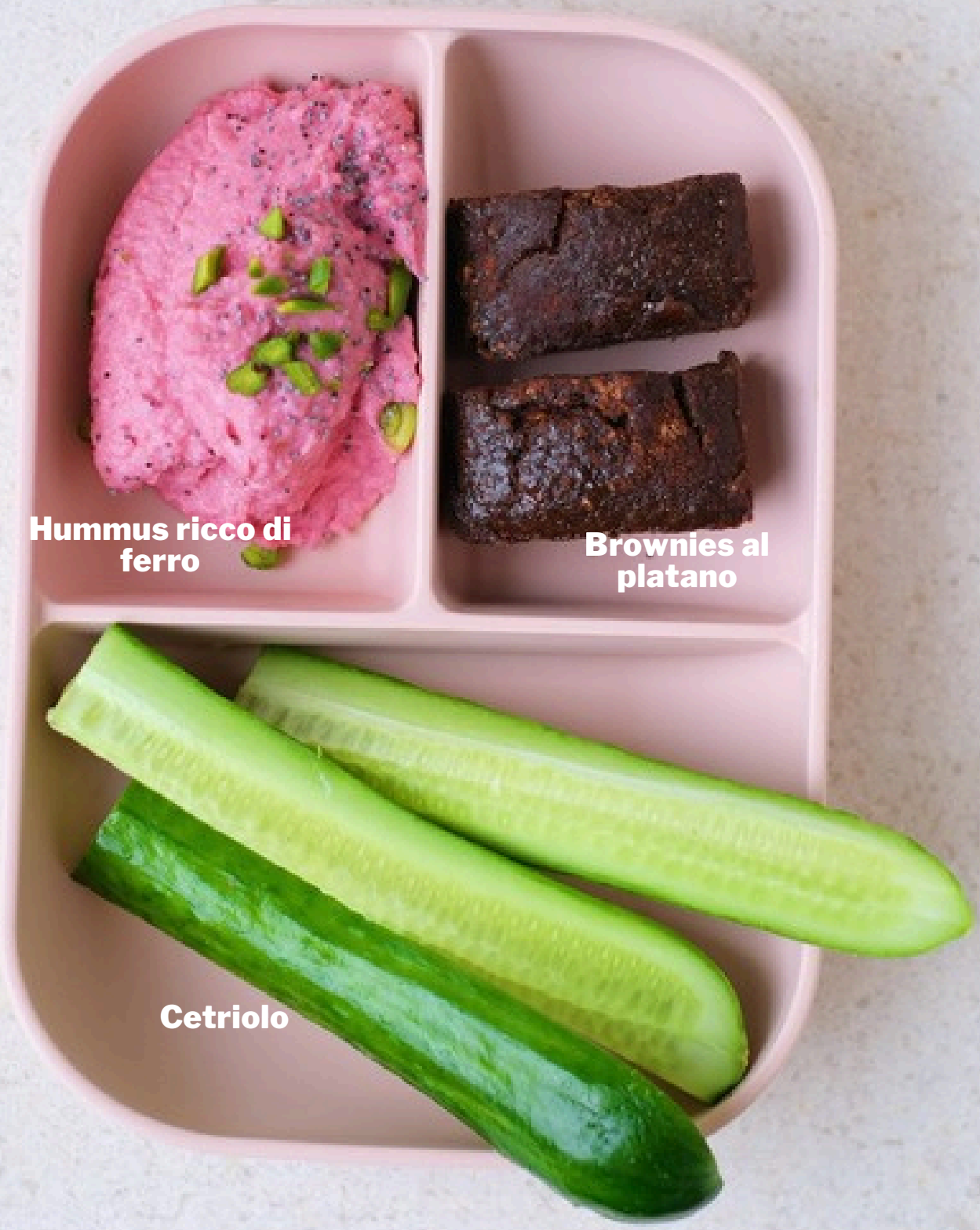
Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

2. Un modo semplice e delizioso per aggiungere più alimenti ricchi di proteine e ferro alla dieta del tuo bambino. Adoro servirlo fresco come salsa con fette di cetriolo o spicchi di patate.

Idea per il pasto

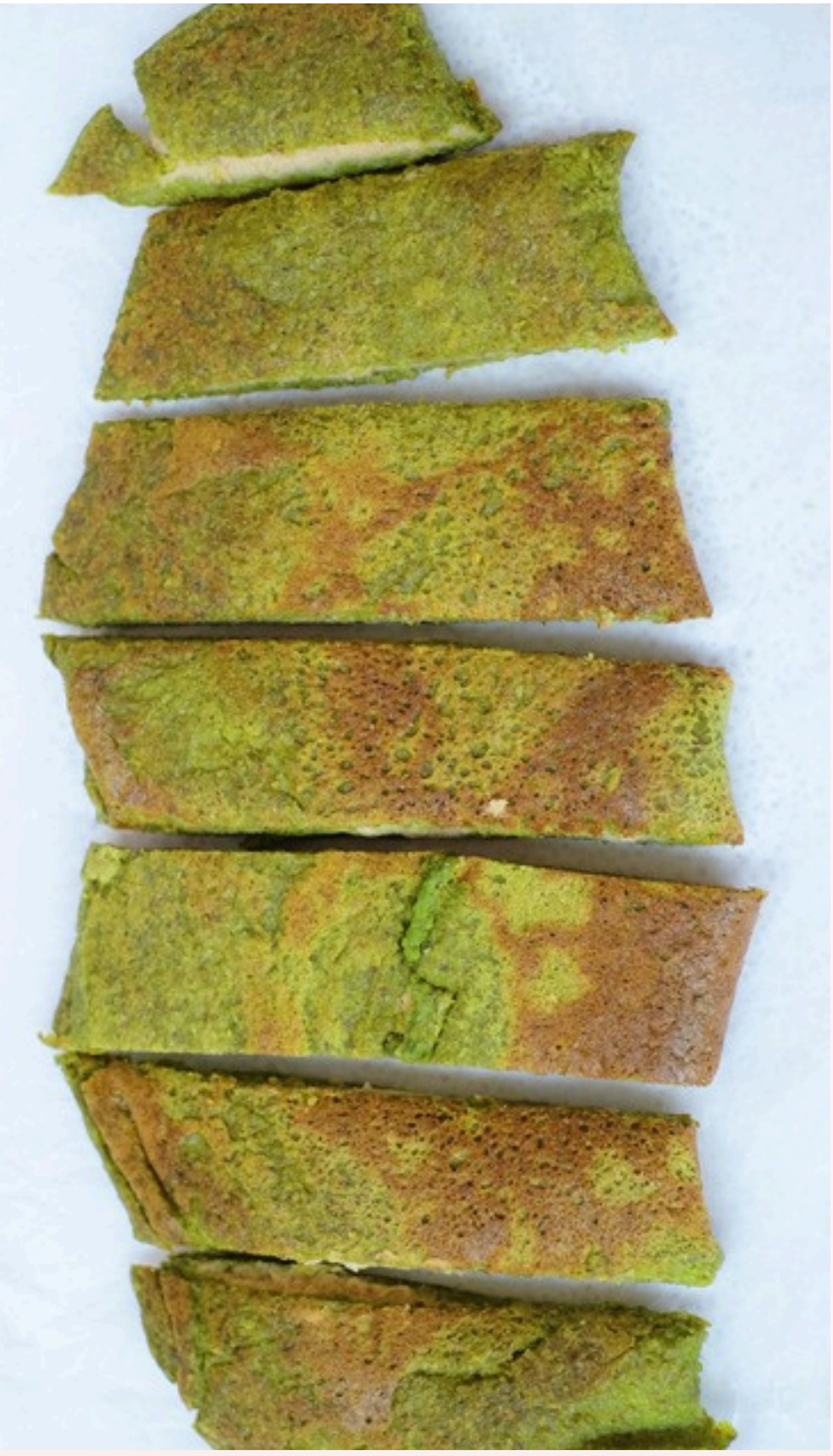
@Carolinedeisler



Quesadilla di spinaci

Involtini di spinaci ricchi di ferro per il tuo bambino

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

45g di farina d'avena
120ml di latte di mandorle
1 banana grande Una manciata di spinaci freschi
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di canapa
Olio di cocco o di oliva per friggere

RIEMPIMENTO
3 cucchiai di hummus

Passi

1. Aggiungere la farina d'avena, il latte di mandorle, la banana, gli spinaci, i semi di lino e i semi di canapa in un piccolo frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
2. Aggiungere il composto in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio di cocco e friggere per qualche minuto prima di girarlo con attenzione per cuocerlo anche dall'altro lato.
3. Aggiungete uno strato generoso di hummus, ripiegatelo e tagliate la vostra deliziosa quesadilla di spinaci a striscioline.
4. Adoro la consistenza morbida e spugnosa, perfetta per i bebé dai 6 mesi in su e per tutti i bambini piccoli, in quanto è una straordinaria fonte di ferro!!



@Carolinedeisler

Frittelle di mele

Ingredienti

60g di farina di grano saraceno
120g di acqua
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaio di semi di lino
2 piccole mele grattugiate
1 cucchiaio di olio di cocco

Indicazioni

1. Aggiungere la farina di grano saraceno, l'acqua, l'uvetta, la vaniglia e i semi di lino in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
2. Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete le mele grattugiate e mescolate bene.
3. Versate un po' di olio di cocco in una padella antiaderente e versate il composto formando delle piccole frittelle. Friggetele su entrambi i lati per un paio di minuti, finché non saranno dorate e croccanti.
4. Mi ricordano i pancake alle mele che mangiavamo da bambini, ma questi sono molto più sani ed un'ottima fonte di proteine. Puoi anche sostituire l'uvetta con 2 datteri Medjool.

RICETTE DI
Pasta per i
Bambini



@Carolinedeisler



Maccheroni al formaggio

Ingredienti

Pasta di ceci senza glutine(adoro usare la pasta di ceci per avere più ferro)
1 patata grande
1 carota
1 cucchiaio di lievito alimentare (io ne uso uno con aggiunta di B12)
60ml-120ml di acqua di cottura
30g di anacardi

Indicazioni

1. Sbucciare e tagliare a pezzetti la patata e la carota, quindi cuocerle a vapore o a fuoco lento per 20 minuti, finché non saranno morbide. Poi mettere gli anacardi in ammollo in acqua.
2. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Sciacquate gli anacardi e metteteli in un frullatore con le patate, le carote, il lievito alimentare e un po' di acqua di cottura della pasta. Frullate il tutto e la salsa al formaggio più cremosa è pronta!
4. Mescolatelo alla pasta e fatelo gustare ai vostri bambini! Mi piace molto aggiungere anche qui il nostro parmigiano vegano o le granelle di ferro!

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Orzo di piselli verdi

Ingredienti

50 g di orzo secco

SALSA
75g di piselli verdi, scongelati
60g di anacardi, ammollati
1/2 mazzo di erba cipollina fresca
1 cucchiaio di lievito alimentare (con aggiunta di vitamina B12)
Succo di 1 limone
60ml d'acqua

Indicazioni

1. Cuocere l'orzo seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
3. Aggiungete la panna all'orzo e il pranzo o la cena dei vostri piccoli saranno pronti! Adoro quanto sia nutriente e delizioso! Un'ottima fonte di proteine e grassi sani.



@Carolinedeisler

Pasta al peperone rosso

Ingredienti

50 g di pasta di lenticchie rosse (ottima per un apporto extra di proteine e ferro!)
1 peperone rosso
50g di anacardi
2 metà di noce
1 cucchiaio di lievito alimentare
60ml d'acqua

Indicazioni

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere gli anacardi in ammollo in acqua.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Mescolate il sugo con la pasta e guarnite con una spolverata di semi di canapa o con i nostri granelli di ferro per una carica extra di ferro!.

Parmigiano

Vegano ricco di B12



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Parmigiano vegano

Ingredienti

2 cucchiai di lievito alimentare
1 cucchiaio di anacardi

Indicazioni

1. Aggiungere gli anacardi in un frullatore e frullarli fino ad ottenere una polvere, aggiungere poi il lievito alimentare e frullare ancora una volta.

2. Sentiti libera di preparare una porzione più grande e conservarla in un barattolo ermetico per 1-2 settimane. Personalmente, uso lievito alimentare con aggiunta di vitamina B12 per un apporto nutrizionale extra.



Baby Carbonara

Ingredienti

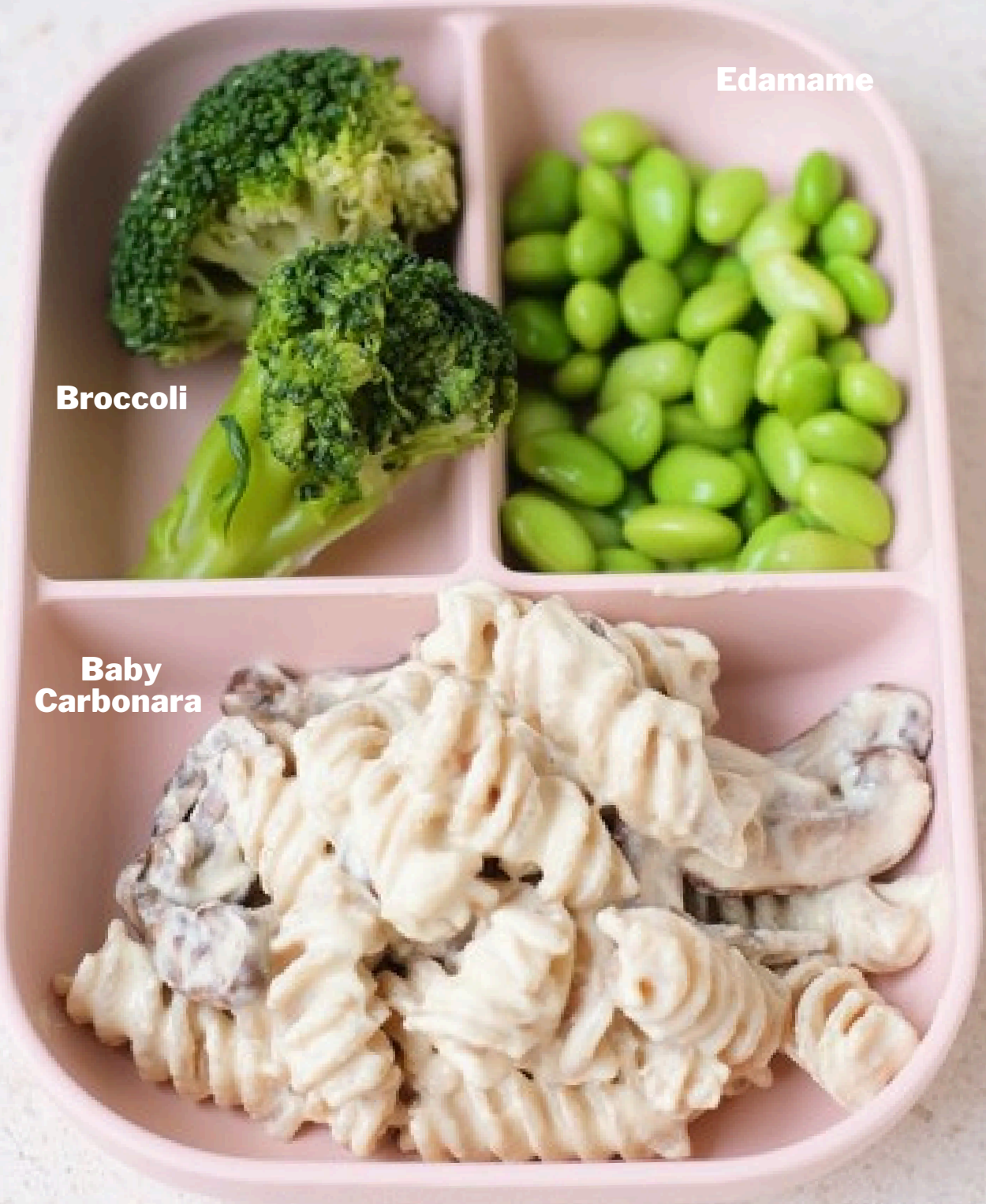
50 g di pasta di grano saraceno senza glutine (ottima per un apporto proteico extra)
3 funghi, tagliati finemente
2 cucchiai di fagioli edamame, tagliati a metà

CREMA
60g di anacardi ammollati
120ml di acqua
1 cucchiaio di lievito alimentare

Indicazioni

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. In una padella antiaderente, fate rosolare i funghi (dai 12 mesi in su).
3. Per la crema, frullare anacardi, acqua e lievito alimentare. Aggiungere la crema alla pasta, guarnire con funghi e, a scelta, fagioli edamame (dai 12 mesi in su).
4. Anche i broccoli al vapore sono un'aggiunta vegetariana fantastica!! Hailey adora questa pasta!

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Pasta rosa alla barbabietola

Ingredienti

50g fusilli di farro

SALSA
100g di barbabietola cotta
60g di anacardi, ammollati
60ml di latte di mandorle Succo di 1/2 limone

Indicazioni

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungere barbabietola, anacardi e latte di mandorle in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema!
3. Aggiungete il sugo alla pasta e la vostra pasta super carina, deliziosa e molto nutriente è pronta!!
4. Completate con il nostro parmigiano vegano, granelli di ferro o pistacchi tritati.



Pasta ai broccoli

Ingredienti

50 g di fusilli di farro
1 cucchiaino di olio d'oliva

SALSA
90g di cimette di broccoli, cotte al vapore
30g di anacardi, ammollati
1 cucchiaio di lievito alimentare
120ml di latte di mandorle

Indicazioni

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Adoro usare i fusilli di farro perché si conservano bene e sono facili da maneggiare. Una volta cotta e scolata la pasta, aggiungete un cucchiaino di olio d'oliva.

2. Per preparare il sugo, frulla tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza liscia e aggiungili alla pasta. Il pranzo o la cena del tuo piccolo è pronto!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Conchiglie di pasta ripiene

Ingredienti

8 grandi conchiglie di pasta

SALSA
75 g di tofu compatto
1 cucchiaio di lievito alimentare
75g fagioli edamame, cotti (o piselli verdi)
30g di anacardi Succo di 1 limone
60ml d'acqua

Indicazioni

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciarla raffreddare.

2. Aggiungere tutti gli ingredienti per la salsa in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

3. Versate il composto nei conchiglioni o usatelo come condimento per qualsiasi tipo di pasta. È difficile preparare una porzione più piccola di questo condimento perché il frullatore non riesce a frullarlo bene, quindi potete tranquillamente usarlo anche il giorno dopo.



@Carolinedeisler

Easy Lasagna

Ingredienti

SFOGLIA PER LASAGNA GF

SALSA DI PEPERONI ROSSI
150g di peperone rosso tritato
250g di fagioli cannellini, sciacquati
1 cucchiaio colmo di tahina
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di lievito alimentare
60ml - 120ml di acqua

FORMAGGIO
75g di semi di girasole
3 noci del Brasile
120ml di acqua

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della salsa in un piccolo frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Disporre gli strati della lasagna: sfoglie di pasta, salsa, sfoglie di pasta, salsa, sfoglie di pasta.
4. Preparate il formaggio frullando i semi di girasole, le noci brasiliane e l'acqua (l'ideale sarebbe lasciarli in ammollo per un po'). Aggiungete poi lo strato di formaggio alla vostra lasagna, coprite la teglia con carta da forno o un foglio di alluminio e cuocete per 35 minuti. Adoro il fatto che non ci vogliano più di 10 minuti di preparazione ed è ricca di ferro, proteine e grassi sani! WIN, WIN, WIN!

Muffin di polenta e broccoli

Uno spuntino o un contorno sano e salato per i più piccoli!

@Carolinedeisler



Pronto in

35 minuti

Ingredienti

160g di polenta (farina di mais)
60g di farina di quinoa
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaio di lievito alimentare
2 cucchiai di semi di lino macinati
3 cucchiai di olio d'oliva
250ml di latte di mandorle
90g di cimette di broccoli, cotte al vapore e tritate finemente
1 mazzetto piccolo di erba cipollina tritata (facoltativo)

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti secchi in una ciotola, aggiungere l'olio d'oliva e il latte di mandorle e mescolare bene.
2. Aggiungere i broccoli cotti al vapore e tritati e, se lo si desidera, le erbe fresche e amalgamare bene.
3. Versate il composto negli stampi in silicone per mini muffin. Otterrete 16 mini muffin o 4 muffin di dimensioni normali. Trovo che quelli mini siano perfetti per i bambini piccoli e sono così carini, ahah!
4. Cuocerli in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti e poi lasciarli raffreddare.



@Carolinedeisler

Dim Sum facile

Ingredienti

100g di riso cotto
90g di cimette di broccoli, cotte al vapore
80g di piselli verdi
1 cucchiaio di olio di sesamo
3-4 fogli di riso integrale

Indicazioni

1. Aggiungere l'olio di sesamo in una padella antiaderente con riso, broccoli e piselli. Lasciare soffriggere per qualche minuto e mescolare bene.

2. Immergere la carta di riso sotto l'acqua tiepida per qualche secondo, finché non si ammorbidisce, quindi disporla su un piatto. Aggiungere il composto di riso e ripiegare la carta di riso su se stessa.

3. Cuoci in friggitrice ad aria per 10-15 minuti a 180 gradi e i tuoi deliziosi sacchetti dim sum sono pronti! Servili a partire dai 12 mesi.

Idea per il pasto



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Guacamole di piselli

Ingredienti

80g di piselli verdi scongelati
Una manciata di spinaci freschi
40g di anacardi, ammollati Succo di
1 limone
60ml d'acqua
1 avocado maturo

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullare fino ad ottenere una crema.
2. Adoro questa salsa potente per patate e avocado, spalmata sul pane tostato o come sugo per la pasta.



Hummus ricco di ferro

Ingredienti

250g di ceci cotti, sciacquati
3 cucchiai di tahina
120ml di acqua
Succo di 1 limone

Indicazioni

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema.

2. Servire semplice o guarnire con un cucchiaio delle nostri granelli di ferro.

Io offro questo hummus a Hailey con qualsiasi cosa! Come salsa con bastoncini di cetriolo, broccoli al vapore o servito con un cucchiaio. L'hummus è un ottimo alimento che aumenta l'apporto di ferro ed è particolarmente indicato se abbinato ad un alimento ricco di vitamina C come i broccoli!



@Carolinedeisler

Frittelle di quinoa e broccoli

Ingredienti

90g di broccoli, cotti al vapore e tritati finemente
90g di quinoa cotta
Succo di 1/2 limone
1 cucchiaio di lievito alimentare
3 cucchiai di farina d'avena
Olio d'oliva o di cocco per friggere

Indicazioni

1. Mescolate bene tutti gli ingredienti e formate delle piccole polpette con le mani.

2. Rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio d'oliva o di cocco per qualche minuto per ogni lato.

Adoro prepararli con i broccoli cotti al vapore avanzati dal giorno prima, e di solito ho anche la quinoa cotta pronta in frigorifero. Quindi ci vogliono solo pochi minuti per prepararli. Un ottimo pranzo, cena o spuntino ricco di proteine e ferro! Serviteli con hummus fresco, avocado, fragole o papaya per una dose extra di vitamina C che favorisce anche un miglior assorbimento del ferro.

Idea per il pasto

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler



GRAZIE!

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno acquistato questo ebook. Spero che vi abbia ispirato nel vostro percorso di svezzamento guidato dal bambino, e vi aiuti a nutrire il vostri piccoli con cibi vivi e nutrienti e un'alimentazione ottimale. Non vedo l'ora di leggere i vostri commenti e di vedere tutti i vostri deliziosi pasti per bambini! Vi mando un grande abbraccio e tutto l'amore di Hailey! :-)

VUOI PIÙ ISPIRAZIONE PER UNO STILE DI VITA SANO?

Seguitemi su Instagram, Youtube e scaricate gli altri miei ebook.

@CAROLINEDEISLER

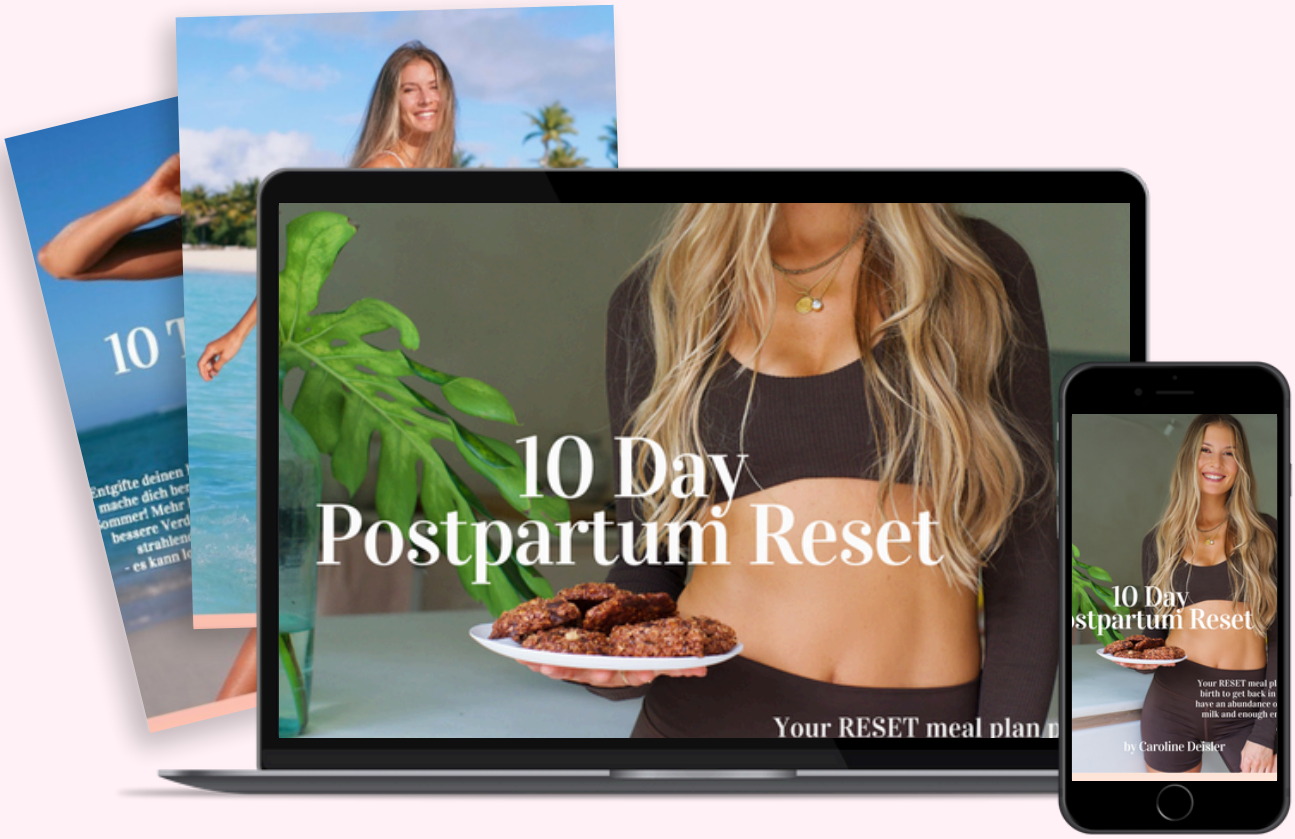
OTTIENI IL MIO LIBRO DI RICETTE

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER OTTENERE IL MIO LIBRO DI CUCINA VEGAN RESET CON COPERTINA RIGIDA CON OLTRE 100 RICETTE



SPEDIZIONE IN TUTTO IL MONDO

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER OTTENERE I MIEI PIANI ALIMENTARI VEGAN RESET E ALTRI EBOOK DI RICETTE

SCARICA QUI