

200 recettes pour bébé



Céline Scharot

**Pour un bébé en pleine forme
de 6 mois à 3 ans !**



Des recettes saines, équilibrées et faciles à réaliser, pour changer des petits pots et transmettre à bébé le plaisir de bien manger.

Élaboré par une diététicienne, ce livre est divisé en trois parties pour tenir compte des besoins spécifiques de chaque âge :

- de 6 mois à 1 an : du liquide au solide ;
- de 1 an à 18 mois : vers une alimentation de « grand » ;
- de 18 mois à 3 ans : bébé mange (presque) de tout.

Dans chaque partie :

- **les besoins de l'enfant** : les différents types d'aliments et les quantités recommandés ;
 - des propositions de **menus équilibrés** ;
 - **des recettes** simples et variées pour développer et stimuler les goûts de l'enfant.
- Elles sont classées en salées puis sucrées et les quantités sont indiquées pour 1 ou 2 portions avec des variantes, des astuces, et de nombreux conseils diététiques.

En complément, un tableau de **repère pour les aliments à introduire selon l'âge de l'enfant**, les aliments de base **qu'il faut avoir chez soi** (frais, en conserve, surgelés), et un tableau des **valeurs en calories** des principaux aliments.

11,8 x 15,5 cm, 240 pages, **4,90 €**

Relations presse : Maryline Crocq – Tél. : 01 44 39 44 41 – mcrocq@larousse.fr
Éditions Larousse – 21, rue du Montparnasse – 75283 PARIS Cedex 06 – www.editions-larousse.fr