

Торговый Дом Виджи  
www.vgtherm  
www.vgtherm

# СОВРЕМЕННАЯ КУХНЯ

# ТЕРМОМИКС

Торговый Дом Виджи  
www.vgtherm  
www.vgtherm

## Для самых маленьких



Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

# СОВРЕМЕННАЯ КУХНЯ

---

# ТЕРМОМИКС

---

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**Для самых  
маленьких**

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРИКОРМА  
ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ**



Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Екатеринбург  
2008

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

**СОДЕРЖАНИЕ**

www.vgthermomix.ru

Аннотация ..... 5

Предисловие ..... 6

Общие рекомендации ..... 7

Здоровое питание грудных детей ..... 8

**ПРИКОРМ С 3-Х МЕСЯЦЕВ**

Морковное пюре ..... 10

Овощное пюре ..... 11

Нежные овощи с фенхелем ..... 12

Грушево-яблочное пюре ..... 13

Яблочное пюре ..... 13

Яблочно-банановое пюре ..... 14

Грушево-банановое пюре ..... 14

Морковный сок ..... 15

Виноградный сок ..... 15

Мандариновый сок ..... 16

**ПРИКОРМ С 4-Х МЕСЯЦЕВ**

Нежное картофельное пюре со свежими томатами ..... 18

Картофельное пюре с цветной капустой ..... 19

Овощное рагу ..... 20

Овощной суп ..... 21

Картофель с ветчиной и салатом ..... 22

Говядина с морковью и зеленью ..... 23

Курица с овощным рагу ..... 24

Брокколи с телятиной ..... 25

Фруктово-зерновое пюре ..... 26

**ПРИКОРМ С 6-ТИ МЕСЯЦЕВ**

Цукини с курицей ..... 28

Филе камбалы с фенхелем ..... 29

Торговый Дом Виджи

**АННОТАЦИЯ**

Весеннее пюре с морским окунем	30
Красная листовая свекла (мангольд) с картофелем и говядиной	31
Козелец с ветчиной	32
Шпинат с яйцом	33
Сухари «Здоровье» с молоком и морковным муссом	34
Пюре из авокадо с фенхелем	34
Сладкая каша	35
Овсяная каша с яблоком	35
Банан с миндалем	36
Каша «Здоровье»	36
Каша на цельном молоке	37

**ПРИКОРМ С 9-ТИ МЕСЯЦЕВ**

Спаржа с картофелем и ветчиной	39
Треска с цветной капустой	40
Телятина с овощами и рисом	41
Цветная капуста с куриной грудкой	42
Кольраби с картофелем	43
Картофель с подливкой	44
Овощи с говядиной	45
Говядина с цуккини	46
Рафинированная зерновая каша	47
Морковно-апельсиновое пюре	47
Бананово-апельсиновый крем	48
Творожный крем	48
Яблочно-абрикосовый йогурт	49
Фруктовый йогурт	49
Каша манная с тыквой	50
Напиток овсяный	51
Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом	51
Суп из брюссельской капусты с говядиной	52
Суп-пюре из цветной капусты со сливками	53
Морковная запеканка	54
Запеканка из тыквы	55

Книга содержит рецепты прикорма грудных детей в возрасте:

- с 3-х месяцев;
- с 4-х месяцев;
- с 6-ти месяцев;
- с 9-ти месяцев.

При этом используются новейшие кулинарные технологии, которые применяются при приготовлении пищи кухонной машиной **Термомикс ТМ -21** и **Термомикс ТМ-31**. Это дает следующие преимущества:

- быстрое приготовление блюд и напитков, что экономит личное время мам, пап, бабушек;
- полное сохранение витаминов и полезных веществ, отсутствие консервантов и болезнетворных микробов, которые обычно присутствуют в детских продуктах торговых учреждений;
- нет пригара, подтеков, разбрызгивания приготавливаемой пищи, т.е. на Вашей кухне чистота и высокая культура кулинарии, благодаря надежной автоматике, точно выдерживающей заданный режим приготовления любого блюда;
- быстрое удаление остатков продуктов из Чаш.

Эта книга предназначена для тех, кто хочет вырастить своего малыша здоровым.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Еда — одно из удовольствий жизни. Если Вы питаетесь здоровой пищей, то получаете удовольствие вдвойне. Наша пища имеет самое непосредственное отношение к нашему здоровью. И заботиться о нем надо начинать с самого детства.

Термомикс при ежедневном приготовлении пищи как раз и является верным помощником: он измельчает, режет, рубит, растирает в порошок, дробит, перемешивает, и готовит с сохранением витаминов и микроэлементов, экономит Ваше время. Индивидуальное приготовление питания для грудного ребенка в домашних условиях гарантирует прежде всего высокую питательную ценность, т.к. перерабатываются свежие продукты быстро и без консервантов.

Эта книга дает Вам основы полноценного кормления Вашего ребенка от рождения и до окончания первого года жизни свежеприготовленной пищей своими руками. «Полноценное» в этом смысле означает, что кормление должно на 100% обеспечить Вашего ребенка всем необходимым, т.к. грудным детям кроме материнского молока для развития требуются и другие строительные вещества.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При приготовлении пищи Вашему ребенку соблюдайте правила и рекомендации, изложенные в Инструкциях к ТМ-21 и ТМ-31:

- При приготовлении блюд с мясом, предварительно мясо нарежьте на кусочки, подмораживайте перед измельчением.
- Воду в Чашу для варки на пару наливайте горячую, т.к. время приготовления в рецептах указано без учета времени для нагрева воды.
- Все рецепты рассчитаны на 1 порцию, если нет иных указаний.
- Указания времени для приготовления пищи являются контрольными и могут меняться в зависимости от начальной температуры исходных продуктов, а также, если Вы готовите не одну, а несколько порций.

Все рецепты даны применительно к функциям ТМ-31. Если Вы используете для приготовления пищи ТМ-21, при измельчении продуктов регулятор скорости ставьте на 1 ступень ниже, а также бросайте продукты на вращающиеся ножи через отверстие в крышке. При размалывании зерна, круп, орехов время увеличивайте примерно на 20-30 сек. от указанного в рецепте.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

www.vgthermomix.ru

...

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

Ваш наследник появился на свет! Для Вас теперь каждый будний день начинается с Вашего ребенка. Он нуждается в Вашем уходе. Материнское молоко содержит все важные элементы, в которых нуждается Ваш ребенок, в достаточном количестве. С материнским молоком Вы даете Вашему ребенку полноценное питание. Но, по мере роста ребенка, молока не будет больше хватать. И он будет все больше нуждаться в витаминах, углеводах, жирах, клетчатке и минеральных веществах. В вопросе, с какого времени ребенок должен получать усиленное питание, мнения широко расходятся. Преобладает точка зрения: от 3 недель до 6 месяцев.

Следовательно, Вы сами можете наилучшим образом управлять своим ребенком в первые же месяцы кормления. Ваш ребенок подает сигналы, когда он испытывает голод, когда сытый, а также, когда он готов к приему прикорма. Мы рекомендуем начать прикорм не ранее 3-х месяцев и не позднее 6-ти месяцев. Прикорм в настоящее время предлагается промышленно произведенный. Очень многие мамы соблазняются простотой и быстротой приготовления еды из «баночки». Или они, возможно, сомневаются, что смогут сами приготовить правильную пищу для своего ребенка. Между тем, питание из баночек преобладает и к, сожалению, стало якобы нормальным питанием ребенка. Однако, Вы однажды задумайтесь над тем, стоит ли кормить Вашего маленького члена семьи сушеными или консервированными продуктами. Хотя такое питание для детей грудного возраста выглядит привлекательно, но является дорогим, особенно, если есть опасение, что это питание не всегда готовится в соответствии с научными рекомендациями по питанию. В большинстве случаев промышленно приготовленная пища содержит слишком много поваренной соли, сахара и порошкового крахмала, что противопоказано маленьким детям. Многие производители добавляют в детское питание витамины, но эти меры не компенсируют преимущества свежих продуктов. Натуральный вкус свежего приготовления не может быть достигнут промышленным путем. Кроме того, при собственном приготовлении детского питания, Вы всегда будете уверены в его пользе для Вашего ребенка. Вы отказываетесь от поваренной соли и излишнего содержания сахара. Пища, приготовленная Вами, будет всегда свежей, и у Вас не будет нужды добавлять консерванты или вещества, увеличивающие объем.

www.vgthermomix.ru

## ПРИКОРМ С 3-Х МЕСЯЦЕВ

www.vgthermomix.ru

...

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

Как уже упоминалось, выбор начала прикармливания должен определяться Вами с учетом особенностей Вашего ребенка. Начинайте с простого блюда, при этом сначала сами его попробуйте. В рецептах прикорма с 3-х месяцев даны несколько видов рецептов: овощные и фруктовые пюре, овощные и фруктовые соки. Все питание готовится из свежих овощей и фруктов на пару без разрушения витаминов. Здесь Вы найдете замечательные рецепты фруктовых пюре, которые можно давать ребенку вплоть до 6-ти месяцев также между кормлениями или на десерт. Вы легко с помощью Термомикса приготовите любой сок.

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

Торговый Дом Виджи

www.vgthermomix.ru

### Морковное пюре

Пит. цен. 440 кдж/100 ккал., белок-0,67 г, жир -8,6 г, углеводы-6,2 г

#### Ингредиенты:

- 100 г моркови
- 300 мл воды
- 1 ч.л. сливочного масла

#### Приготовление:

- Морковь почистить, нарезать крупными кусками, поместить в Чашу, измельчить **5 сек./Ск.5**, переложить в паровую корзину.
- В Чашу налить воду, вставить корзину, готовить **15 мин./Варома/Ск.1**, выложить.
- Оставить в Чаше 100 мл отвара, добавить морковь и сливочное масло и взбить 3 раза по **15 сек./Ск.10**.



Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

### Овощное пюре

Пит. цен. 590 кдж/140 ккал., белок -1,7 г, жир-8,7 г, углеводы-1,4 г

#### Ингредиенты:

- 50 г картофеля
- 100 г моркови
- 300 мл воды
- 3 листика салата
- 1 ч.л. сливочного масла
- 4-5 листиков петрушки

#### Приготовление:

- Морковь и картофель почистить, промыть, нарезать кусками, поместить в Чашу, измельчить 5 сек./ск.5, переложить в паровую корзину.
- В Чашу налить воду, вставить паровую корзину, готовить **15 мин./Варома/Ск.1**.
- Салат и петрушку промыть и за 1 мин. до окончания через отверстие крышки поместить в паровую корзину.
- Оставить в Чаше 100 мл отвара, добавить овощи, добавить масло и взбивать 3 раза по **15 сек./Ск. 10**.

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru  
**ПРИКОРМ С 3-Х МЕСЯЦЕВ**

### Нежные овощи с фенхелем

Пит. цен. 874 кдж./209 ккал., белок-3,5 г, жир-17,5 г, углеводы-10,3 г

#### Ингредиенты:

- 50 г картофеля
- 100 г клубня фенхеля
- щепотка семян тмина
- 300 мл воды
- 2 ч.л. сливочного масла

#### Приготовление:

- Картофель и фенхель почистить, промыть, нарезать крупными кусками, поместить в Чашу, измельчить **5 сек./Ск.5**, переложить в паровую корзину.
- В Чашу налить воду, насыпать тмин, вставить паровую корзину и готовить **15 мин./Варома/Ск.1**.
- Отвар процедить, в Чашу поместить овощи, 100 мл отвара, взбить **3 раза по 15 сек./Ск.10**.

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru  
**ПРИКОРМ С 3-Х МЕСЯЦЕВ**

### Грушево-яблочное пюре

Пит. цен. 350 кдж./83 ккал., белок-0,81 г, жир-0,68 г, углеводы-21г

#### Ингредиенты:

- 70 г яблок
- 100 г груш
- 2 капли лимонного сока
- 100 мл воды

#### Приготовление:

- Фрукты почистить, удалить сердцевину, порезать кусочками и поместить с остальными ингредиентами в Чашу, готовить **3 мин./90°C/Ск.2**.
- Взбить **2 раза по 10 сек./Ск.9**.

### Яблочное пюре

Пит. цен. 460 кдж./110 ккал., белок-0,44 г, жир-1,3 г, углеводы 24 г

#### Ингредиенты:

- 220 г яблок
- 100 мл воды
- 4 капли лимонного сока

#### Приготовление:

- Яблоко почистить, удалить сердцевину, порезать кусочками, поместить в Чашу и измельчить **3-4 сек./ск.10**.
- Добавить воду, лимонный сок и готовить **3 мин./90С/Ск.4**. Можно взбить **5 сек./Ск.8**.

**Личные заметки**Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**Б**

Бананово-апельсиновый крем ..... 48

Банан с миндалем ..... 36

Брокколи с телятиной ..... 25

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**В**

Весеннее пюре с морским окунем ..... 30

Виноградный сок ..... 15

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**Г**

Говядина с морковью и зеленью ..... 23

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Говядина с цуккини ..... 46

Грушево-банановое пюре ..... 14

Грушево-яблочное пюре ..... 13

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**З**

Запеканка из тыквы ..... 55

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

**К**

Картофель с ветчиной и салатом ..... 22

Картофель с подливкой ..... 44

Картофельное пюре с цветной капустой ..... 19

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Каша «Здоровье» ..... 36

Каша манная с тыквой ..... 50

Каша на цельном молоке ..... 37

Торговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ruТорговый Дом Виджи  
www.vgthermomix.ru

Козелец с ветчиной ..... 32

Кольраби с картофелем ..... 43

Красная листовая свекла (мангольд)  
с картофелем и говядиной ..... 31

**М**

Мандариновый сок	16
Морковная запеканка	54
Морковно-апельсиновое пюре	47
Морковное пюре	10
Морковный сок	15

**Н**

Напиток овсяный	51
Нежное картофельное пюре со свежими томатами	18
Нежные овощи с фенхелем	12

**О**

Овсяная каша с яблоком	35
Овощи с говядиной	45
Овощное пюре	11
Овощное рагу	20
Овощной суп	21

**П**

Пюре из авокадо с фенхелем	34
----------------------------	----

**Р**

Рафинированная зерновая каша	47
------------------------------	----

**С**

Сладкая каша	35
Спаржа с картофелем и ветчиной	39
Суп из брюссельской капусты с говядиной	52
Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом	51
Суп-пюре из цветной капусты со сливками	53
Сухари «Здоровье» с молоком и морковным муссом	34

**Т**

Творожный крем	48
Телятина с овощами и рисом	41
Треска с цветной капустой	40

**Ф**

Филе камбалы с фенхелем	29
Фруктовый йогурт	49
Фруктово-зерновое пюре	25

**Ц**

Цветная капуста с куриной грудкой	42
Цукини с курицей	28

**Ш**

Шпинат с яйцом	33
----------------	----

**Я**

Яблочно-абрикосовый йогурт	49
Яблочно-банановое пюре	14
Яблочное пюре	13



*Наслаждение каждый день*



**Екатеринбург, ул.Шейнкмана, д. 130**

**Тел.+7 (343) 203-17-13**

**+7 (912) 244-37-88**

**Москва, ул.Дмитрия Ульянова, д. 30, пом. 22**

**Тел. +7 (495) 129-22-07**

**+7 (495) 755-96-46**

**+7 (495) 660-38-06**

**[www.thermomix-russia.ru](http://www.thermomix-russia.ru)**

**[vg-house@yandex.ru](mailto:vg-house@yandex.ru)**

**[www.vgthermomix.ru](http://www.vgthermomix.ru)**