

A top-down view of a baby with light brown hair and blue eyes, wearing a colorful striped onesie (white with red, yellow, and purple stripes). The baby is holding a purple plastic spoon in their right hand and looking directly at the camera with a happy expression. The baby is surrounded by various fresh fruits and vegetables on a white surface, including sliced carrots, cauliflower florets, green leaves, a whole pear, and a jar of baby food. The text 'Саша Демитрова' is centered at the top of the image.

**Саша  
Демитрова**

# **ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ**

**ребенка  
от 0 до 1 года**

**КАК ВВОДИТЬ ПРИКОРМ**

Саша Демитрова

**Полезное питание  
ребёнка от 0 до 1 года.  
Как вводить прикорм**

«Издательские решения»

**Демитрова С.**

Полезное питание ребёнка от 0 до 1 года. Как вводить прикорм /  
С. Демитрова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-565748-0

Если вы хотите сформировать у ребенка любовь к полезным овощам и фруктам, то эта книга для вас. В книге используются более 60 натуральных продуктов. Вы встретите разнообразие овощных и фруктовых пюре, интересных каш, полезных напитков, мясных или рыбных блюд. Некоторые блюда этой книги представлены без термообработки. Книга будет полезна для родителей, которые находятся на любом из направлений питания. Будь то любители мяса, вегетарианцы и даже сыроеды.

ISBN 978-5-00-565748-0

© Демитрова С.  
© Издательские решения

## Содержание

ПОЛЕЗНЫЙ ПРИКОРМ	6
ПРИНЦИП ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ	8
ПОЛЕЗНЫЙ ПРИКОРМ	10
КАК ВВОДИТЬ ПРИКОРМ	11
С каких продуктов начать	12
Пропорции – мягкий ввод прикорма	13
Сколько времени хранить приготовленное пюре	14
Сколько времени готовить на пару овощи	15
Чем разбавлять пюре	16
Вода	16
Сыворотка	16
Бульон	17
Растительное молоко	18
Давать ли соль?	18
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ	19
Зеленая гречка	20
Водоросль Вакаме	21
Кэроб – порошок рожкового дерева	22
Какао	23
Рис	24
Амарант	25
ЛЁН	27
Семечки подсолнечника	28
Тыквенные семечки	30
Кунжут	31
Толокно	32
Курага	33
Финики	34
Орехи	36
Банан	38
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ТЕХНИКА	39
Блендер	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Полезное питание ребёнка от 0 до 1 года Как вводить прикорм

## Саша Демитрова

*Я Благодарна своей маме за то, где я сейчас и кем я являюсь.*

*За ту любовь, заботу, теплоту, внимание, которыми она меня окружала.*

*За то, что она всегда прислушивалась ко мне, к моим желаниям, взглядам и словам.*

*За то, что она раскрывала меня, мои таланты.*

*За то, что я выросла в атмосфере любви и уюта.*

*За то, что она всегда поддерживала меня, верила в мои возможности.*

*За то, что она напоминала мне о своих мечтах, даже когда я сама забывала их, забывала себя.*

*Я восхищаюсь тобой.*

*Ты бежала впереди меня, показывая мне путь. Освещая его своим лучом.*

*Моя душа вплетена в твою на столько сильно, что ее невозможно отделить от твоей.*

*Я мечтаю вырастить своего мальчика так, как это сделала ты.*

*Эта книга – история моего мальчика.*

*Но она является результатом твоей любви ко мне – к твоему мальчику.*

© Саша Демитрова, 2022

ISBN 978-5-0056-5748-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПОЛЕЗНЫЙ ПРИКОРМ

Однажды я подумала о том, что хочу дать максимум пользы своему ребенку, чтобы заложить основу его крепкого и здорового иммунитета. Для этого я стала оценивать свое питание. Да-да. Я начала пересматривать именно свое питание. Это немного отдельная история, история другой книги. Но история, на которую тоже обратим внимание.

Питание ребенка начинается с мамы. Ведь мама кормит своего малыша как минимум все 9 месяцев своей беременностью.

Пойдя таким путем, путем здорового питания, и уже имея на своих руках свое недавно родившееся счастье, я поняла, что уже не могу вводить прикорм своему ребенку теми методами и средствами, которые распространены сейчас. Я стала думать и анализировать продукты и прикормы, которые бывают у ребенка.

Конечно, в первую очередь я отказалась от баночного прикорма. И анализируя его сейчас (пюре из баночек), вижу, что оно не является разнообразным.

Существует огромное количество вариантов приготовления пюрешек, каш и других вкусных и полезных блюд для ребенка до года. Именно об этом будет эта книга. Вкусный, полезный, разнообразный прикорм. Единственный минус для мам – его нужно готовить самой. Но если Вы читаете эту книгу, значит, Вы готовы затратить свое время, чтобы заложить крепкий и здоровый фундамент для Вашего крохи.

Полезный прикорм малыша требует много количества времени. Бывали моменты, когда я думала о том, зачем я это делаю. Есть ли в этом смысл. Возможно, что все мои труды напрасны. Это были моменты слабости и усталости от бессонных ночей.

Уже сейчас я вижу плоды моих усилий даже просто во вкусовых предпочтениях моего ребенка. Когда мой малыш с удовольствием ест салат из сельдерея. Или накрывая обед, я обнаруживаю его довольного, радостно поглощающего салат из капусты. Я радуюсь, что мой маленький ребенок с удовольствием кушает такие полезные вещи. И я удивляюсь тому, с каких малых лет или даже месяцев закладываются вкусовые предпочтения, которыми потом мы руководствуемся.

Когда дети становятся чуть постарше, родители сокрушаются на тему, почему же ты, ребенок, не ешь полезный салат. Но при этом почему-то забывают о том, почему же они, родители, не давали малышу составляющие этого полезного салата намного раньше. Ребенок привыкает к тому, что он ест. И в будущем уже становится сложнее изменить его вкусовые предпочтения.

Если малыш привык, к примеру, ко вкусу сладких пирогов с добавлением сахара, то не стоит удивляться, почему вкус без сахара он не воспринимает. Усилители вкуса – это то, что отучает нас от натурального вкуса продуктов.

Заложите у малыша правильные вкусы с рождения. И тогда в будущем Вы избавитесь от таких проблем, как уговоры ребенка съесть хотя бы листик салата.

Парадокс заключается в том, что повсеместно распространена информация о том, что ребенку ничего нельзя есть из многих полезных продуктов. Родители не дают детям многие овощи, фрукты или орехи, потому что боятся, что они негативно повлияют на его здоровье, вызовут аллергические реакции или приведут к другим проблемам. Но при этом никто не боится дать попробовать малышу конфеты, пирожки, сосиски. Это такой психологический аспект, который сдерживает ряд родителей, чтобы включать в питание ребенка больше натуральных продуктов.

Мы говорим не о том, чтобы ставить перед малышом миску с обилием продуктов, которые он никогда не пробовал. Каждый продукт вводится в прикорм малыша осторожно и не торопясь.

Рецепты, состоящие из набора продуктов, давайте малышу в случае, если он ранее уже пробовал эти продукты. Если нет, оставьте их до момента полного знакомства со всеми продуктами рецепта. Или исключите или замените продукты, с которыми он еще не знаком, на те, которые он пробовал. При этом не боясь включать в рацион ребенка все новые и новые продукты.

До 1 года ребенку нужно попробовать максимальное количество натуральных продуктов, чтобы в будущем у него не было отрицательной реакцией организма на этот продукт. Это и разнообразие белков, и овощей, фруктов и злаков.

Давайте детям зелень. Пока ребенок маленький, он не может самостоятельно ее есть, пережевывая ее своими зубками. Поэтому добавляйте ее в пюрешки: мясные и овощные. Вид зелени зависит от сезона – лето или зима. Летом огромный выбор зелени не только на прилавках магазинов, но и на летних участках или дачах.

Делайте рацион малыша разнообразным. Скучный рацион влияет на недостаток необходимых витаминов и минералов, что в свою очередь оказывает влияние на развитие организма малыша.

Разнообразный рацион – это не значит дорогой.

Употребляйте овощи и фрукты по сезону. К примеру, зимой – морковь, репа, свекла, капуста, батат. Летом можно кушать огурцы, употребление которых зимой может дать отрицательный эффект. Конечно, климат нашей местности бывает суровым, поэтому мы добавляем в питание не только зимние продукты, но и зелень, сельдерей, кабачок, цветную капусту.

Помним о том, что какие-то продукты дают только пользу, а употребление других не всегда полезно при постоянном использовании. К примеру, семейство пасленовых – помидоры, баклажаны, перец – имеют в своем составе токсичные вещества. Именно поэтому для малыша эти продукты тяжелы для усваивания, потому что наряду с перевариванием таких продуктов, организм пытается справиться с выводом токсичных веществ, тратя на это свои силы. И может выводить их из организма через кожу в виде покраснений или других раздражений. Такие продукты оказывают значительную нагрузку на пищеварительную систему малыша.

Эта книга для неленивых мам, которые ищут пути, чтобы открыть своему малышу новый чудесный мир полезного питания.

## ПРИНЦИП ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ

В первую очередь я с удовольствием обрисую принцип того питания, на котором нахожусь сейчас сама. Потому что именно к этому полезному питанию я вела своего малыша все эти месяцы введения прикорма до 1 года. Это время перетирания продуктов, жидких пюре и каш. Я хотела, чтобы мой малыш плавно перешел со своего стола на наш. И для меня это было легко сделать. Легко, потому что на моем столе не было ничего такого, что было бы плохо для малыша. Мой стол (на момент рождения малыша) представлял собой полезный набор натуральных продуктов.

Кратко отмечу, чего не было на моем столе, это пригодится нам дальше в этой книге при приготовлении еды малыша. Потому что здесь я даю идеи прикорма. Идеи продуктов, из которых готовить вкусные и полезные пюре. А Вы, я уверена, можете пойти дальше. И сами регулировать состав пюре исходя из Ваших возможностей и предпочтений ребенка. Здесь сразу отмечу, что так важно формировать правильные предпочтения малыша. Чтобы они варьировались от моркови к цветной капусте, а не от сосиски к пельменям, к примеру.

Сейчас кто-то из вас, возможно, с ужасом подумал о сыроедении или веганстве. Но эта книга не является ни одним из существующих направлений питания. Мы не исключаем животные продукты. Но в тоже время не сосредотачиваемся лишь на них. Вместе с этим, рецепты данной книги также будут полезны для вегетарианцев. И даже сыроеды смогут найти принципы питания и многие рецепты для себя.

Разнообразие питания – вот что важно для малыша до 1 года. Удивительно, но чем больше малыш попробует продуктов именно до этого возраста, тем проще ему и его организму будет в дальнейшей жизни. И тем меньше негативной реакции на продукт будет в более взрослом возрасте. А еще разнообразие питания необходимо для его гармоничного и здорового развития, для его роста.

Как-то в мой чат по полезному питанию написала девушка, которая просила совета. Она заметила, что ее ребенок ростом меньше своих сверстников. И подумала, что вдруг это из-за питания. Девушка перечислила продукты, которые она давала ребенку. Как же я была удивлена! Это был очень скудный рацион питания: 2 вида фруктов, 3 вида овощей, 1—2 злака и отсутствие животных продуктов. Меня больше поразило совсем не отсутствие животных продуктов, а скудность всего остального рациона. Я стала перечислять в уме рацион своего ребенка и поняла, что он огромен. И для того чтобы все перечислить не хватит кратковременного воспоминания и даже листа бумаги. Нужна книга, в которой будут собраны идеи рецептов. Которыми смогут воспользоваться те люди, которые ищут варианты полезного питания и хотят разнообразить питание ребенка. Так возникла идея написания этой книги.

Мой опыт, который я привнесла в жизнь своего ребенка, я описываю здесь, в этой книге. Не имеет значения, какого питания придерживаетесь Вы сейчас. Вы обязательно найдете для себя полезные идеи рецептов и интересных продуктов.

Во многих рецептах я предлагаю привносить эту пользу не только малышу, но и для всей Вашей семьи. Сделайте так, чтобы после введения прикорма малыш сел за полезный стол своих родителей, на котором будут только те продукты, которые важны для организма и дают пользу. И теперь мы снова возвращаемся к вопросу моего стола.

Так как эта книга касается в основном прикорма малютки, то я кратко изложу свой принцип питания. И начну даже не с того, что я ем, а с того, что не ем. Того, что стоит избегать в питании.

### **ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ В ПИТАНИИ?**

– Искусственные ингредиенты, красители, добавки, стабилизаторы.

- Белый сахар.
- Белую муку.

Исключив всего эти 3 ингредиента, Вы сделаете себя краше, стройнее и здоровее. Все просто. А самое интересное, что, приходя в супермаркет, Вы отсечете для себя большое количество отделов с продуктами, которые содержат либо сахар, либо муку, либо искусственные ингредиенты.

## ПОЛЕЗНЫЙ ПРИКОРМ

### МОИ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- Больше фруктов и овощей без термической обработки.
- Сезонность овощей и фруктов.
- Минимум употребления молочной продукции.
- Здоровое сочетание продуктов: овощи + мясо ИЛИ рыба ИЛИ злаки ИЛИ сыр. «ИЛИ» здесь имеет ключевое значение. Избавляемся от стандартного «МЯСО + КАША».
- Если едите СЫР, употребляйте его отдельно от МЯСА или РЫБЫ.
- Если едите РЫБУ, не употребляйте вместе с ней МЯСО.
- И никак ко всем этим продуктам не добавляем ЯЙЦА. Только с овощами.
- КАША + МОЛОКО – это то, чего не было даже в моем детстве. Исключаем это.
- Избавиться от жарки, особенно на растительных маслах, которые имеют низкую температуру горения. Здесь даже не описать на сколько это вредно.
- Минимизировать количество животных продуктов хотя бы до нескольких раз в неделю. Не бойтесь остаться хотя бы 1 день без мяса или рыбы.
- Убрать сложное сочетание продуктов.
- Сейчас часто можно увидеть, что чем мудренее блюдо, тем вкуснее и круче оно будет. Оставьте это. Чем проще продукт, тем проще будет вашему организму.
- Помним, что мы отказались от искусственных ингредиентов, а, значит, забываем о колбасных деликатесах и полуфабрикатах. Лучше съешьте мясо или рыбу.
- Салат есть САЛАТ. Ешьте больше салата. Делайте салат из овощей (или фруктов). В салат не добавляем яйца, мясо, рыбу и что там еще в него можно добавить? Из чего делаем салат? Овощи, фрукты, зелень – побольше, семечки, орехи. Лучше съешьте такой салат и отдельно кусок рыбы или другого животного белка, который Вам приходится по душе. Но никак не в одном салате.
- Помним, что сахар не едим – значит, не едим конфеты, тортики, булочки, пирожные, мороженое, молочный шоколад, зефирки, мармеладки и т. д. Забываем про этот отдел в магазине. Кстати, большинство соусов содержат сахар – смотрите состав. Чем заменить сладкое? Об этом будет упоминаться в этой книге ниже.
- Помним про маркетинг и всегда читаем состав продуктов. Даже в отделе здорового питания с маркировками «ЗОЖ», «БИО», «ВЕГАНСТВО» и т. д. Часто такие продукты имеют совсем не полезный состав.
- Фрукты отдельно от злаков – это для совсем продвинутых. Оставьте это правило напоследок.

## **КАК ВВОДИТЬ ПРИКОРМ**

Начало прикорма – один из самых ответственных моментов за первый год жизни вашего малыша. Существует не одно мнение о том, как же это делать. В любом случае с прикормом не стоит торопиться – это значит, что вводить первые ложечки прикорма стоит очень медленно. Терпеливо знакомя малыша с новыми продуктами. И наблюдая за его реакцией на них.

В итоге каждого прикорма мы включаем в рацион ребенка продукты с нашего стола, со стола взрослых, родителей. Здесь, в этой книге, я предлагаю использовать другой подход. Наоборот, включать в рацион родителей продукты из рациона ребенка. Потому что в большинстве случаев родительское питание не насыщено таким обилием полезных овощей и фруктов, которые описаны в данной книге. Берите лучшее и полезное с вашего стола и стола малыша, чтобы создать уникальный кладезь полезных элементов вашей семьи.

## С каких продуктов начать

Начало прикорма – ответственный и важный момент для каждой мамы, особенно, если это ваш первый ребенок. Многие мамы задаются вопросом, как сделать прикорм более полезнее, чтобы малышу было комфортно справляться с первыми граммами пищи. Есть определенные страхи и неуверенности. С чего начать прикорм? Сколько давать? Как быстро увеличивать порции? Сейчас повсюду огромное количество противоречивой информации и рекламы, которая призывает покупать различные продукты питания для прикорма – баночное питание. Это, конечно, очень просто. Здесь, в этой книге, мы рассмотрим альтернативный вариант прикорма – будем готовить сами из натуральных продуктов. Будем использовать много разных интересных и полезных ингредиентов. Возможно, здесь Вы встретите даже такие продукты, которые сами до сих пор не употребляли. И это повод разнообразить и свое питание в том числе.

Мы будем использовать для питания малыша обилие различных овощей, фруктов, злаков. Многие блюда, которые Вы увидите в этой книге, будут представлены без термообработки. В то же время мы не будем уходить полностью в такие направления питания, как сыроедение или вегетарианство. Мы создадим свое новое питание, в котором будут собраны все полезные качества из разных направления питания.

Начало прикорма – ответственный и важный момент для нас. И его мы начнем плавно, осторожно, небольшими порциями. Каждый раз давая новый продукт, мы даем его в малых количествах и наблюдаем за реакцией и ощущениями малыша.

### КАКОЙ ПРОДУКТ ПЕРВЫЙ?

Ответ на этот вопрос Вы прекрасно знаете – это КАБАЧОК. Но это лишь один из продуктов, которые Вы можете дать малышу в числе первых. Кабачок – это как классический вариант овоща, который малыш пробует впервые.

Наравне с кабачком стоят такие овощи, как МОРКОВЬ и РЕПА.

Обратите внимание на репу, которая сейчас немного потеряла свою популярность. И даже не особенно распространена в продуктовых магазинах, которые у нас под боком. Это тот овощ, который всегда использовали в своем рационе раньше. И сейчас я предлагаю вернуть этот позабытый продукт в рацион.

Вместе с овощами начинайте включать в рацион малыша толокняную кашу.

Будет очень хорошо, если Вы найдете ячменное толокно. Но овсяное толокно тоже будет отличным выбором.

Ниже в этой книге Вы найдете интересные рецепты приготовления толокна. Но сейчас для первого прикорма мы используем только толокно без включения других ингредиентов. Подробно о толокне смотрите раздел *«Используемые ингредиенты – Толокно»*, в котором Вы с интересом узнаете, что оно не нуждается в варке.

Для первого прикорма толокно готовят следующим образом: залить комнатной температурой и размешать до однородной консистенции. Потом добавить немного кипятка. Кипятком толокно сразу нельзя заливать, иначе каша будет с комочками.

## Пропорции – мягкий ввод прикорма

Начинайте с совсем небольшого количества овощного пюре – 1/2 чайной ложки 1 раз в день.

Продолжайте такой прикорм в течении 7 дней. Если стул малыша хороший, то увеличиваем порцию до 1 чайной ложки. И так далее постепенно увеличивайте пропорции по 1 чайной ложке раз в 3 дня.

Через 1 неделю после введения овощей, начинайте давать толокняную кашу в такой же пропорции – 1/2 чайной ложки 1 раз в день. Через 1 неделю увеличиваем порцию до 1 чайной ложки. Постепенно увеличиваем порцию каши по 1 чайной ложки 1 раз в 4 дня.

Утром – кашку, вечером – пюрешку.

Вместе с введением овощей можно начать давать малышу ЯБЛОЧНЫЙ СОК по 1 капле в день на язычок. Через 1 неделю можно увеличить. Так порцию довести до 1 чайной ложки сока 2 раза в день.

В этом случае будет очень плавное и медленное введение прикорма, чтобы организм малыша смог постепенно адаптироваться и научиться справляться с новыми продуктами для формирования его пищеварения.

КОНСИСТЕНЦИЯ – и каша, и пюре должны быть достаточно жиденькие, но чуть плотнее маминого молока.

## **Сколько времени хранить приготовленное пюре**

Будьте осторожны с хранением приготовленных вами детских пюре. Даже при постоянном хранении таких продуктов в холодильнике – хранить их долго нельзя. 2 дня – максимум. На 3-ий день приготовленная еда может испортиться. Всегда проверяйте сами еду, которую даете малышу. Во избежание негативных последствий. Особой пользой пользуется еда, приготовленная на 1 день и неподлежащая повторному разогреву.

Будьте осторожны с пюре, которое подогрелось, но по каким-то причинам не было употреблено. Даже если вы поставите подвергшееся разогреву пюре в холодильник, оно может испортиться в тот же день. Поэтому будьте бдительны с повторным разогревом и употреблением пищи.

## Сколько времени готовить на пару овощи

Максимальное количество полезных витаминов и минералов в сырых продуктах. Поэтому мы понимаем, что чем больше мы готовим, подвергая еду термообработке, тем менее полезным становится продукт. Поэтому в приготовлении стараемся придерживаться оптимального состояния по полезности, термической обработкой и приятной текстуры для малыша.

О возможном прикорме сырыми овощами мы будем размышлять в разделе *«Если Вы задумались о прикорме сырыми овощами»*.

Здесь хочу отметить, что мы стремимся не переваривать овощи. И использовать сырые продукты там, где это возможно.

Каждый овощ готовится определенное количество времени. Поэтому нельзя кинуть в пароварку морковь, репу, кабачок и цветную капусту и достать все эти продукты через одинаковое количество времени. Если Вы так поступите, то некоторая часть продуктов переварится и не будет нести той пользы, которую она изначально могла бы дать Вашему малышу.

В большинстве рецептов, которые приведены в данной книге, я указываю примерное время приготовления. Но это время зависит от некоторых факторов. Первое – это размер овоща или насколько крупно или мелко Вы его режете напрямую влияет на время приготовления. Чем крупнее режете – тем больше времени требуется для его приготовления. И наоборот. Если Вам нужно поскорее приготовить малышу еду – режьте мельче. Второе – это способ приготовления. Здесь, в этой книге, я делаю упор на пароварку (или приготовление овощей на пару) – в ней овощи будут нести больше пользы для наших малышей. И она оптимальна для нашего с Вами удобства. Но есть и другие способы приготовления. К примеру, можно готовить продукты в духовке. Или отваривать их в кастрюле. Последний вариант я совсем не рекомендую к использованию. Но у каждой из нас свои возможности и привычки, свои мировоззрения и взгляды. В любом случае Вы выбираете то, что лучше для Вас. Третье – это мощность приборов. Та же пароварка у каждой из нас может настолько сильно отличаться своими мощностями и функциями, и устройством, что напрямую влияет на время приготовления еды.

Поэтому с осторожностью следите за приготавливаемой едой, чтобы не переварить и сохранить максимальное количество полезных элементов.

## Чем разбавлять пюре

Овощи и фрукты, которые Вы будете давать Вашему малышу и с которых начнется ввод прикорма, нуждаются в перемалывании. И чтобы добиться более мягкой консистенции необходимо добавление жидкости.

### Вода



Вода подходит для самого начала прикорма. Именно водой в самом начале прикорма разбавляем фруктовые и овощные пюрешки. Воды добавляем в зависимости от требуемой текстуры пюрешки. В самом начале прикорма добавляют большее количество жидкости, чтобы пюрешки получились более жидкие. Чем малыш старше, тем меньше можно добавлять воды, потому что он способен употреблять более густые продукты. Со временем вода замещается более калорийными жидкостями. Разнообразными бульонами, сыворотками для приготовления овощных пюре и растительным молоком – для фруктовых.

### Сыворотка

Сыворотка – очень полезна для малыша. Это та жидкость, которая остается от творога. Используйте сыворотку, если у Вас есть возможность ее приобрести. Или сделайте самостоятельно творог и тогда в Вашем запасе всегда будет свежая сыворотка. Сыворотка не требует кипячения.

Где ещё можно найти сыворотку?

На фермах, фермерских киосках – продукт может не продаваться, но он всегда остается после приготовления творога.

Сыворотка более калорийна, а, значит, пюре с ней будет более питательным.

Вводить ее в прикорм можно начинать уже через 2 месяца после начала введения прикорма.

Сыворотка вводится в прикорм также, как и остальные продукты – малыми количествами, постепенно увеличивая порцию.

Сыворотку можно использовать не только в качестве составляющей в овощной пюрешки, но и как самостоятельный напиток.

## Бульон



Именно с бульонов начинают введение в прикорм мясных и рыбных продуктов. Бульон начинают вводить через несколько месяцев после начала введения прикорма. Начинают также, как и с остальными продуктами, с малых количеств, постепенно увеличивая порцию. На практике в пюрешку, в которой в качестве жидкости используется вода, дополнительно добавляется малая часть бульона в размере 1 чайной ложки. Постепенно увеличивая количество бульона.

В качестве первых мясных бульонов хорошо использовать курицу, индейку, говядину, кролика.

В качестве рыбных бульонов – треска, дикий лосось, скумбрия.

## Растительное молоко



Растительное молоко хорошо использовать для приготовления фруктовых пюрешек с теми фруктами, с которыми оно совместимо.

Растительное молоко – это молоко, приготовленное из разнообразных орехов, кокоса, кунжута, овса, гречки и других злаков. Такое молоко более калорийное, а, значит, пюрешки, приготовленные с использованием этой жидкости будут более питательны. И малыш будет чувствовать себя сытым более длительное время.

Часто в магазинах продаются различные аналоги растительного молока. При выборе таких продуктов в магазинах, нужно быть особо бдительными. Потому что в состав таких продуктов входят не только основа полезных ингредиентов, но и сахар, стабилизаторы и консерванты, употребление которых для ребенка стоит избегать.

Лучше всего готовить растительное молоко самой в домашних условиях из продуктов, которые Вы сами выбираете. Как приготовить растительное молоко для Вашего малыша, смотрите в разделе **«Напитки»**.

Для тех, кто хочет сэкономить время и приобрести готовый продукт, внимательно изучайте состав продукта. И приобретайте продукт с максимально простым составом. Это основа (орехи, злаки или др.) и вода. Больше в составе растительного молока не должно быть дополнительных ингредиентов.

## Давать ли соль?

Здесь буду кратка: ДА. Давать. Потому что соль содержит те микроэлементы, которые не могут быть синтезированы нашим организмом.

Соль дается после введения основного прикорма ближе к году в умеренных количествах.

## **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

В этом разделе указаны ингредиенты, которые мы с Вами будем использовать в прикорме малыша. Но не все. А на которые стоит обратить внимание при их выборе или приготовлении.

## Зеленая гречка

Это замечательный продукт, который очень богат железом. Интересно, что именно с помощью зеленой гречки я смогла поддерживать необходимый уровень гемоглобина, как во время беременности, так и после родов. Когда была значительная потеря крови.

Для малыша зеленая гречка будет отличным дополнением к его рациону.

### Подготовка Зеленой гречки к приготовлению

Для подготовки зеленой гречки к использованию понадобится время.

С вечера зеленую гречку насыпьте в емкость и залейте значительным количеством воды. Оставьте на ночь. Утром тщательно промойте гречку в воде и накройте влажной салфеткой. Вечером опять промойте гречку и поставьте в холодильник. С утра опять промойте гречку. Вы увидите у нее небольшие проростки. Это значит, что гречка готова к использованию.

Когда вы промываете гречку, не бойтесь того, что она слизкая на ощупь. Так и должно быть. Ваша задача при промывании – убрать большее количество слизи.

Если вдруг Ваша гречка не проросла – не расстраивайтесь. Опять накройте ее влажной салфеткой. А вечером Вы наверняка увидите у нее маленькие небольшие проростки.



И только теперь применяйте гречку в ваших блюдах. Рецепты из гречки Вы найдете в разделе *«Каша»*.

## Водоросль Вакаме



Водоросль Вакаме – это кладёз витаминов и минералов. В ней содержатся йод, кальций, магний, железо. Витамины А, В2, С, D, Е, К. И не только. Вакаме будет полезен всем: Вам, малышу. А если Вы беременны – это отличное дополнение к Вашему рациону. Но при этом помним о мере во всем. Вводить в рацион малышу с осторожностью, в принципе также, как с остальными продуктами.

Большее распространения имеет почему-то водоросль Ламинария. Но эта водоросль более грубая и имеет более выраженный вкус. Поэтому для малыша лучше использовать Вакаме с её еле выраженным вкусовым оттенком.

Часто водоросли продаются в магазинах уже в готовом виде с добавлением различных ингредиентов. Мы не будем рассматривать эти продукты, а приготовим сами.

Тем более, что водоросль Вакаме продается в сухом виде.

Перед использованием её нужно замочить в воде. Эта водоросль быстро впитывает воду. Её не нужно вымачивать сутками. За 5 минут она уже будет готова к дальнейшему использованию.

Осторожно с пропорциями. Совсем небольшое количество сухих водорослей в воде разбухают почти на целую миску. Поэтому, несмотря на достаточно высокую стоимость Вакаме, она расходуется экономично и её хватает надолго.

Рецепты с применением водоросли Вакаме ищите в разделе *«Пюре овощные многокомпонентные»*.

## Кэроб – порошок рожкового дерева



Кэроб – это порошок плодов рожкового дерева. Порошок имеет коричневый цвет и сладковатый вкус. Именно поэтому его часто используют, как альтернатива сахара. И в отличие от сахара, кэроб имеет ряд полезных витаминов и минералов. Такие как медь, калий, магний и даже селен.

Сами бобы, из которых готовится порошок кэроба, совсем не сладкие, но становятся такими после того, как стручки подсушатся на солнце.

Важно знать, что порошок кэроба может быть нескольких видов: обжаренный и необжаренный. Без термической обработки порошок более сладкий и полезный. Поэтому здесь мы будем использовать именно необжаренный кэроб. Перед его приобретением изучайте состав. На упаковке обязательно должно быть указано, что это необжаренный кэроб.

## Какао



Какао в своем составе содержит огромное количество всевозможных минералов. Не зря еще древние майя ценили его дороже золота. Интересно, что в какао содержится большое количество железа и кальция, который необходим ребенку для его роста. Какао положительно влияет на кишечник и нервную систему, заряжает организм бодростью.

На что обратить внимание при выборе какао-порошка?

Какао бывает алкализованное и неалкализованное.

Алкализованное какао отличается от обычного тем, что какао-бобы обрабатывают специальным щелочным раствором при высокой температуре.

Мы с вами выбираем НЕалкализованное какао. Потому что знаем о том, то при обработке высокими температурами продукт теряет значительную долю полезных веществ.

## Рис



Рис интересен для детского питания тем, что не содержит глютен. Поэтому его часто советуют для питания новорожденных. И для тех, кто не употребляет глютен.

Рис выводит вредные вещества из организма, поэтому особо хорош для почек и кишечника.

Рис не стоит вводить в питание на ежедневной основе. Гораздо лучше разнообразить питание малыша разными злаками.

### Какой рис выбрать?

Как ни странно, лучше избегать употребления белого риса, несмотря на то, что он намного привычнее для рациона многих людей в силу привычек. В питании лучше выбирать те продукты, которые не проходили дополнительную обработку. Белый рис проходит обработку, поэтому из него уходят многие полезные вещества и минералы. К примеру, в буром рисе содержание магния в три раза больше, чем в белом. А сам белый рис – это прошедший обработку бурый рис. Если в прикорм вводится белый рис, то он должен быть хотя бы непропаренный.

Но лучше отдавать предпочтению нешлифованному **бурому, черному и красному рису**. Или рису дикому.

Читайте состав риса. Потому что иногда производители вместо риса могут предлагать рис, обработанный специями. Например, бурый рис со специями на вид будет иметь красноватый оттенок. Но по факту под ним может быть обычный белый рис. Рис со специями легко распознать при приготовлении. На вкус такой рис имеет слегка пряно-острое послевкусие.

### Подготовка Риса к употреблению

Рис перед приготовлением замачиваем в воде хотя бы на 1 час. Потом воду сливаем и промываем рис.

Замачивание риса уменьшает время его приготовления и выводит фитиновую кислоту.

## Амарант



Амарант – это однолетнее растение с красивым красновато-розовым оттенком. Возможно, вы не раз встречали его на клумбах южной части России или Европы. Он относится к классу псевдозерновых, которые характеризуются отсутствием в составе клейковины и отлично подходят для безглютеновой диеты. В амаранте много полезных веществ, но особо ценно для детей наличие кальция и железа.

При выборе амаранта обращайте внимания, обработанный он или необработанный. Мы, конечно, используем необработанный амарант.



#### **Подготовка Амаранта к приготовлению**

Зерна амаранта перед приготовлением требуется замачивать в воде. Замочите амарант на ночь в воде. Утром слейте воду и промойте зерна. Теперь амарант готов к приготовлению.

Это нужно, чтобы избавиться от сапонинов. Сапонины – это натуральные защитные силы растений. Часто растения, которые их содержат, используют для создания шампуня, так как они имеют особенность пениться. Но для употребления в пищу я стараюсь уменьшить их состав в зернах. Ввиду того, то нет точного мнения полезны они или нет. Все хорошо в меру.

## ЛЁН



Лён выводит токсины из организма, позитивно влияет на состояние кожи, полезен для кишечника, укрепляет иммунитет. Содержит в своем составе калий, магний и фосфор больше, чем во многих других продуктах. Особо полезен для малышей, имеющих проблемы с запорами.

Лён бывает коричневый и белый. Обе разновидности льна будут хороши для употребления. По вкусовым характеристикам белый лен имеет менее выраженный вкус, больше похожий на десертный, поэтому может больше подойти для малыша. Белый лён или, как его ещё называют, «золотой» найти сложнее. Его можно найти в магазинах здорового питания или в онлайн магазинах.

### **Подготовка льна к приготовлению**

Для употребления льна (и белого, и коричневого) его требуется замочить в воде на ночь. Утром слить жидкость. Не пугайтесь, если на ощупь она будет слизкой – это нормально. Тщательно промойте лён.

Лён, как и многие другие злаки, замачивают, чтобы убрать фитиновую кислоту. Именно эта кислота защищает злак от прорастания. Поэтому при замачивании лён становится «живым».

Фитиновая кислота неблагоприятна тем, что блокирует усвоение полезных веществ из продуктов, что в сущности может привести к дефициту минералов. Большое количество фитиновой кислоты может привести к возникновению воспалительных процессов.

## Семечки подсолнечника



Семечки подсолнечника являются достаточно питательным продуктом, поэтому еда, в которую Вы будете их добавлять, будет насыщать малыша на более долгое время. В состав семечек входит витамин D, который очень важен для ребенка. Семечки положительно влияют на пищеварение, укрепляют кости за счет содержания фосфора, выводят токсины, улучшают кожу за счет насыщения ее влагой. Содержат такие микроэлементы, как цинк, фтор и другие.

### **Какие семечки выбрать?**

Выбираем семечки сырые необжаренные, которые не прошли термообработку.

### **Подготовка семечек к приготовлению**



Перед использованием семечек подсолнечника их следует прорастить. Для этого семечки заливаем водой и оставляем на ночь. Утром воду сливаем и промываем семечки. Так как семечки подсолнечника прорастают очень быстро, то скорее всего к этому времени они уже прорастут – Вы увидите небольшие вытянутые проростки. Если нет, то накройте семечки влажной тряпочкой и оставьте до вечера.

Если семечки и к вечеру не проросли, значит они обработанные или прорастали в достаточно прохладном помещении.

Рецепты с использованием Семечек подсолнечника ищите в разделе «*Каши*».

## Тыквенные семечки

В тыквенных семечках содержится большое количество калия, который особенно полезен для растущего сердечка малыша. Фосфор, который содержится в тыквенных семечках также в большом количестве, формирует костный скелет и полезен для зубов. Клетчатка, которая полезна для желудочно-кишечного тракта и цинк, который важен для детского организма, делают тыквенные семечки особо ценным продуктом.



### Какие семечки выбрать?

Выбираем сырые необжаренные тыквенные семечки, которые не прошли термообработку.

### Подготовка семечек к приготовлению

Для того, чтобы избавиться от фитиновой кислоты, тыквенные семечки необходимо замачивать в воде. Процесс замачивания полезен и тем, что полезные вещества, которые содержатся в семечках, будут лучше усваиваться организмом. Семечки замачиваем в воде на ночь. Утром сливаем воду и промываем. Теперь вы можете использовать тыквенные семечки в своих любимых блюдах.

Рецепты с тыквенными семечками смотрите в разделе «*Каша*».

## Кунжут

В кунжуте содержится огромное количество витаминов и микроэлементов таких, как кальций, калий, железо, магний, цинк, фосфор, которые все несут пользу для здоровья и роста малыша. Содержащийся в кунжуте кальций усваивается легко. И особо необходим в период роста малыша и его зубок.

### Какой кунжут выбрать?

Кунжут серый нешлифованный лучше всего подходит для малыша, так как в отличие от белого кунжута его не подвергают обработке, в том числе шлифованию. Именно в оболочке содержатся полезные вещества, пищевые волокна необходимые для хорошего пищеварения малыша.

При выборе кунжута стоит обращать внимание, чтобы он не подвергался термообработке. Проверить подвергался ли кунжут тепловой или химической обработке можно, попробовав его прорастить. Кунжут без обработки должен прорасти.



Черный кунжут считается еще полезнее, но имеет более выраженный вкус. Поэтому его введение в меню ребенка лучше оставить до более старшего возраста.

### Подготовка кунжута к приготовлению

Как и семечки с орехами, кунжут лучше замачивать в воде перед его употреблением. В таком виде кунжут не только избавляется от вредных веществ, но и легко усваивается, становится более мягким.

Кунжут замачиваем в воде на ночь. Утром сливаем воду и промываем.

Рецепты с кунжутом ищите в разделе *«Каши»*, *«Фруктовые пюре многокомпонентные»* и *«Напитки»*.

## Толокно

Эта каша одна из очень полезных, вкусных, которая появляется в рационе ребенка с самого начала его прикорма. К сожалению, толокно – один из позабытых продуктов на сегодняшний день. Хотя еще только «вчера» эту кашу с удовольствием использовали в качестве прикорма наши мамы. Сейчас толокно сложно найти в рядовых магазинах.



**ТОЛОКНО** – это способ приготовления зерна томлением или ферментированием. Поэтому толокно не нуждается в варке. Мы косвенно отнесем эту кашу к сырым продуктам, потому что варить эту кашу мы с Вами не будем. Возможно, в Ваших воспоминаниях сейчас всплывает некая вязкая и липкая субстанция под именем «толокно». Такой вид эта каша принимает как раз после варки. Без варки толокно очень вкусная каша! А если варить толокно, то получается вязкая смесь с комочками.

Толокно бывает **ЯЧМЕННОЕ** или **ОВСЯНОЕ**. К сожалению, ячменное толокно очень сложно найти. Но именно ячменное толокно было бы очень хорошим продуктом для вашего малыша. Толокно можно найти в интернет-магазинах. Для себя на данный момент выбираю толокно «Олег Пекарь» и «Пудовъ». В обычных сетевых магазинах, к сожалению, этот продукт сложно найти.

При выборе толокна обращайте внимание, толокно это или толокняная мука. Здесь мы с вами говорим именно о толокне, не о муке.

От муки толокно отличается тем, что толокно готовят из цельных зерен, а муку из очищенных, при этом не используется зерновая оболочка, в которой содержится большое количество полезных веществ.

## Курага



Курага не только очень полезна для организма, но и потрясающе вкусная. Употреблять ее стоит особенно в осенне-зимний период, когда в холодных широтах наступает дефицит фруктов. Самое главное, что курага – отличный натуральный и полезный перекус не только для ребенка, но и родителей. Это те натуральные сладости, которые повысят не только настроение, но и привнесут ряд полезных веществ.

Курагу можно использовать не только как перекус, но и как натуральный подсластитель для ряда блюд.

Рецепты с применением кураги ищите в разделе *«Каши»* и *«Фруктовые пюре многокомпонентные»*.

### **Какую курагу выбрать?**

Курага приносит пользу в том случае, если естественным образом была высушена на солнце без применения химикатов.

К сожалению, большое распространение имеет курага ярко-желтого или оранжевого идеального цвета. Этот цвет имеет курага, которая прошла обработку химическими веществами. Такая курага может принести не пользу, а наоборот вред. Именно химикаты могут вызвать реакцию организма, как кожная сыпь, а не сам продукт в целом.

Выбирайте курагу коричневого темного цвета. Такая курага должна быть высушена на солнце под воздействием солнечных лучей. Высушенная таким образом курага будет дороже кураги с применением химикатов или кураги, высушенной в специальных аппаратах.

## Финики



Финики содержат такие важные элементы, как железо, кальций, фтор, магний, калий, цинк, витамины и антиоксиданты.

Финики не только несут пользу для организма, но и являются отличной натуральной сладостью для организма взрослого и малыша.

На Востоке к финикам относятся с большим уважением, веря, что они продлевают жизнь. Именно финиками встречают почетных гостей.

Финики можно использовать, как дополнительный ингредиент к блюдам в качестве натурального подсластителя. Можно добавлять их в фруктовые пюре или каши, чтобы разнообразить или усилить вкус. Но при этом не увлекайтесь подслащением блюд, чтобы малыш не привык к излишне насыщенному вкусу и впоследствии не отказывался от употребления продуктов без добавления фиников или других натуральных сладостей.

### Какие финики самые лучшие?



Как и с курагой, существует риск приобретения некачественных фиников. Для того, чтобы понять, что некачественного может быть в этих плодах, важно знать их происхождение и процесс производства. Самыми качественными финики являются там, где они растут. В наших магазинах можно обнаружить финики из разных стран с разным подходом к сбору урожая и транспортировке.

Самые лучшие финики – это те, которые естественным образом созрели и подсушились на пальме и только после этого были сорваны.

Чтобы ускорить процесс созревания финики могут подвергать термической обработке в специальных устройствах.

Финики могут подвергать химической обработке, в этом случае можно заметить ненатуральный запах химикатов.

Но большее распространение у фиников можно встретить замачивание их в сахарном сиропе.

В этом случае финики уже не будут нести для организма пользу, избыток белого сахара может негативно отразиться не только на организме ребенка, но и взрослого человека.

### **Как выбрать качественные финики?**

Финики, которые были высушены естественным образом, имеют кожицу без видимых трещин. Если они есть, значит финики были быстро высушены при повышенных температурах.

Часто в этих случаях можно заметить отслаивание кожицы, очень темный цвет и жареное послевкусие.

Слипшиеся финики, которые имеют липкую консистенцию – вероятность того, что они были замочены в сахарном сиропе. Это могут делать, чтобы придать им сладкий вкус, если плоды были сорваны до созревания.

Блестящие финики – показатель того, что они были обработаны маслом.

Цена натуральных фиников значительно выше их обработанных собратьев.

Рецепты с финиками ищите в разделе **«Каши»** и **«Фруктовые пюре многокомпонентные»**.

## Орехи

Орехи – питательная и полезная добавка для рациона ребенка. Но для того, чтобы орехи принесли действительную пользу организму и чтобы все их ценные вещества усвоились организмом, следует правильно их употреблять.



### Как употреблять орехи?

Выбирать орехи стоит сырые, которые не прошли термообработку для большей сохранности содержащихся в них полезных веществ.

Перед употреблением орехи нужно активировать. Сделать это очень просто – с помощью воды. Для этого замочите орехи на ночь (или хотя бы на 6 часов). Утром слейте воду, которая скорее всего приобретет коричневатый оттенок. Промойте орехи. И наслаждайтесь их свежим вкусом.

Вы заметите, что замоченные орехи отличаются на вкус. Сначала он может показаться необычным, потому что отличается от сухих незамоченных орешков. Замоченные орехи вбирают в себя влагу, становясь на вкус более свежими, как будто только что сорванные с дерева. Из грецких орехов пропадает горечь. Это происходит потому, что они отдают значительную часть дубильных веществ.

Если грецкий орех Вы замочите на непродолжительное время, порядка 1—2 часов, то уже этим активируете его. Но так как он будет замочен недолгое время, то горечь грецкого ореха полностью не уйдет, а наоборот может быть усилена. Это нормально. Если грецкий орех будет замочен более продолжительное время, то горьковатый вкус совсем исчезнет из ореха.

Замачивая орехи, Вы очищаете их от фитиновой кислоты, которая является для орешка некой защитой, предохраняющая его от прорастания. Именно благодаря этой кислоте орехи обходят стороной животные, давая им дозреть. Без фитиновой кислоты орехи лучше усваиваются организмом.

Важно помнить, что хранить замоченные орехи можно короткий срок – лучше употребить их в течении 2 дней при условии хранения в холодильнике.

Какие орехи наилучшим образом подходят для детей?

Самые полезные орехи для детей – это грецкий орех и фундук. При этом после замачивания фундук становится достаточно сочным и приятным на вкус.

Рецепты с орехами смотрите в разделе **«Кашаи»** и **«Фруктовые пюре многокомпонентные»**.

## Банан



Если у нас в качестве первого фруктового прикорма – яблоко, то в теплых тропических странах – это банан. Плюс банана в том, что он достаточно питательный, а, значит, Ваш малыш наестся на длительное время. В бананах содержатся калий, магний, фосфор, железо, кальций и ряд витаминов. Спелые бананы – источник белка, который так важен для детского организма.

Если бы мы с Вами жили в тех странах, где растет банан, рвали бы его с пальмы или хотя бы покупали на его родине – это был бы замечательный прикорм.

Но, к сожалению, минус банана в том, что его подвергают обработке для транспортировки.

И иногда организм малыша может среагировать на это в виде сыпи. Это не значит, что у вашего малыша аллергия на банан. И проявление реакции на банан (как и на любой другой фрукт) обусловлен часто не самим фруктом, а теми химикатами, которыми они были обработаны. И если были проявления реакции на банан, вполне возможно, что в следующий раз ее не будет, потому что фрукт будет уже из другой партии, в которой не было химикатов или их было меньше.

Часто в магазинах продаются «эко-бананы» и маленькие бананчики, которые имеют даже другой вкус. Есть вероятность того, что эти фрукты обрабатывают меньше, но так ли это точно – вопрос. Поэтому с осторожностью следите за реакцией вашего малыша. И пусть вам попадаются только самые свежие и натуральные продукты.

Рецепты с использованием бананов смотрите в разделах **«Фруктовые пюре однокомпонентные»** и **«Фруктовые пюре многокомпонентные»**.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ТЕХНИКА

### Блендер



Как превратить овощи и фрукты в легкое и нежное пюре? Особенно те овощи, которые даем в сыром или полусыром виде? Те продукты, которые достаточно жесткие для того, чтобы их размять вилкой или протереть через мелкую терку.

Здесь нужен хороший прибор, который поможет в измельчении и превращении продуктов в приятное по текстуре пюре.

Блендер – первая техника в помощь для приготовления блюд для наших малюток.

Блендеры бывают разные и не каждый из них подойдет для перемалывания продуктов в твердом виде. Поэтому нужно знать критерии, чтобы выбрать хорошего помощника, отвечающего всем нашим требованиям на долгое время.

Если бы речь шла только о вареных овощах – это просто, любой бы блендер справился с этой задачей.

## Что ждем от блендера?



- Блендер должен быть достаточно мощным, чтобы справиться с перемалыванием не только пропаренных овощей, но и твердых яблок и орехов.
- Блендер должен быть небольшим – для легкости транспортировки в случае переездов, отпусков и поездок.
- Чаша блендера должна быть небольшая. Потому что ваш малыш будет употреблять небольшие порции. В случае с большой чашей блендера, ее содержимое может просто размазаться по ее поверхности. Будет сложно собрать из нее еду и, соответственно, будет большой расход продуктов.
- Стоимость – важный фактор при выборе оборудования, которая должна отвечать качеству техники и быть доступной.

Находясь сама на полезном натуральном питании, я знала, как важно иметь хороший блендер не только для ребенка, но и для себя. И такой у меня был.

**Rawmid Dream Modern 2** – это профессиональный блендер для тех людей, которые сосредоточены на натуральном питании, которые перемалывают орехи до жидкой пасты, готовят урбечи, зеленые коктейли и смузи с идеально нежной консистенцией, делают мороженое из замороженных фруктов и даже перемалывают зерна до состояния муки. Блендер имеет разнообразные программы приготовления и даже может приготовить теплый суп-пюре.

Мощность этого блендера 2900 Ватт.

Имея в арсенале такого мощного друга, я при этом решила найти ему подмогу, потому что чаша блендера огромная даже для меня одной. И сам блендер имеет внушительные размеры, но в то же время выполняет возложенные на него задачи.

**Xiaomi Pinlo Little Monster** – блендер №1 для приготовления еды малышу. Я пользуюсь им до сих пор для приготовления некоторых блюд для своего малыша, а прошло уже 2 года.

Возможно, заявленная мощность покажется небольшой по сравнению с блендером Rawmid – всего лишь 500 Ватт с объемом чаши 500 мл. Но ее вполне достаточно для приготовления самых разнообразных блюд, даже из достаточно твердых ингредиентов. Может быть для маленького по размерам блендера этой мощности более, чем достаточно. Я молола в нём и орехи, и жёсткие яблоки, и сырые кабачки, и даже лён, семечки, курагу и многие другие продукты. А с более мягкими или пропаренными ингредиентами он справится более чем на «ура» и быстро.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.