MANGER AVEC PLAISIR

Guide pratique et gourmand des enfants APLV







SOMMAIRE

APLV* : conseils et précautions

- Introduction : le petit mot des auteurs
- Qu'est ce que l'APLV ?
- **A Les sens et l'oralité**
- Conseils nutritionnels pour un enfant allergique aux PLV
 - La diversification alimentaire.
 - 2 Les priorités en nutrition infantile.
 - 3 La prévention des allergies alimentaires les plus fréquentes.

Les bases de la diversification en cas d'APLV

- A Précaution en cas d'APLV
- **B** Les menus types sur une journée
- **C** Les tableaux de quantités

Nos recettes à partir de 6 mois

Nos recettes à partir de 12 mois

Nos recettes à partir de 18 mois

APLV: conseils et précautions.



Introduction: le petit mot des auteurs





Manon Javalet et Eloïse Allain sont deux diététiciennes spécialisées en pédiatrie, qui exercent à l'hôpital Trousseau à Paris. Passionnées de nutrition infantile, elles travaillent également en libéral

afin d'aider les parents demandeurs de conseils nutritionnels pour leurs tout-petits.

Leur priorité est de proposer une alimentation permettant de couvrir les **besoins nutritionnels des jeunes enfants**, pour une croissance et un développement optimaux.

L'alimentation doit rester avant tout un plaisir, il ne s'agira donc de ne jamais forcer ni de restreindre un enfant à manger.

Une **allergie aux protéines de lait de vache** n'est simple ni pour votre enfant ni pour sa famille.

Elles ont donc réuni dans ce livret de **nombreux conseils et recettes** afin de faciliter la vie de toute la petite famille.

Bonne lecture!

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'APLV ET SUR LA GAMME ALLERGIE, RENDEZ-VOUS SUR LES SITES :

www.allergieaulaitdevache.fr

pour découvrir tout ce qu'il faut savoir sur l'APLV, comment réagir et comment organiser la vie quotidienne autour de votre enfant.

www.nutramigen.fr

pour répondre à vos questions concernant la gamme allergie.

Pour plus d'informations sur la nutrition de l'enfant : Tounian P, Javalet M. *Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans*, 4e édition, Pédiatrie au quotidien, Masson, 2024.



L'APLV en quelques mots

L'APLV est une **réaction allergique aux protéines lactées d'origine bovine**. Parmi les protéines que contient le lait de vache, ce sont la plupart du temps **les caséines** et la **ß-lactoglobuline** qui sont mises en cause. L'allergie apparaît en général **avant l'âge de 6 mois**, pendant les premières semaines suivant l'introduction du lait de vache. Si son diagnostic n'est pas toujours immédiat, les principaux signes cliniques sont caractéristiques (troubles digestifs, cutanés et/ou respiratoires) et la modification de l'alimentation de votre enfant par son médecin permettra une **amélioration très rapide**.

L'APLV: plus fréquente qu'on ne le pense

Il s'agit de la 1ère allergie à apparaître chez l'enfant, avant l'œuf et l'arachide.

Elle touche 8 % des enfants. Cette bonne connaissance de l'APLV permet
une prise en charge diététique avec un très bon pronostic : 95 % des
enfants acquièrent une tolérance aux protéines du lait de vache avant
l'âge de 3 ans. Sous contrôle médical, avec un régime alimentaire adapté
et un peu de patience, votre enfant pourra donc un jour profiter des délices
qu'offrent les produits laitiers!

Une prise en charge simple

La prise en charge de l'APLV repose sur une **exclusion complète de** l'alimentation de toutes les protéines lactées bovines.

Dans la plupart des cas, les protéines lactées bovines sont remplacées, sous contrôle médical, par des formules à base de **protéines de lait de vache hydrolysées**.

Ces protéines hydrolysées ne déclencheront pas de réaction allergique chez la plupart des enfants car elles ne sont plus reconnues par le système immunitaire. Les nombreuses **années de recherche** ont permis de **développer des formules infantiles spécifiques telles que**NUTRAMIGEN* ou PURAMINO* pour répondre aux besoins nutritionnels des petits allergiques.



Les sens et l'oralité

Les premiers mois, l'alimentation est une réelle **découverte** pour votre enfant. Pour soutenir l'éveil et la curiosité alimentaire, il est important de solliciter tous les sens :





Il est aussi important de faire du repas un moment agréable et confortable pour un apprentissage en douceur!

- ✓ Laisser votre enfant explorer et toucher!
- Partager le repas avec votre enfant pour qu'il puisse vivre ce moment avec vous!
- ✓ Favoriser les repas collectifs avec d'autres enfants.
- Séparer les aliments seulement quand cela semble nécessaire. Avant l'âge de 1 an, il est recommandé de mélanger les aliments entre eux, ainsi que les textures, afin de limiter les refus qui peuvent arriver vers 18 mois (période de la néophobie alimentaire).
- Ne pas camoufler un aliment non apprécié dans un autre, cela peut surprendre votre enfant et causer une expérience désagréable, ce qui risquerait de le rendre plus méfiant sur les repas.
- Préférer que votre enfant mange dans un endroit dédié aux repas et instaurer des rituels (le placer sur une chaise haute, l'installer confortablement, mettre de côté la tétine/ le doudou...)
- Utiliser de la vaisselle adaptée aux enfants, agréable au toucher et que votre enfant peut manipuler: petites cuillères en silicone, assiettes ventousées et/ou compartimentées, grands bavoirs...
- ✓ N'imposer pas d'ordre : le sucré peut être avant le salé si votre enfant veut explorer à son goût!
- Écourter le temps de repas si nécessaire, pour les enfants « petits mangeurs » il est conseillé de ne pas faire perdurer le repas au-delà de 30 minutes.
- Éviter toute distraction : espace de repas sans écran, sans musique...
- Apporter un rythme alimentaire: 4 repas/jour. Limiter les repas de substitution, le grignotage ou encore les biberons de nuit.







- Apprendre à souffler (dans une paille, dans l'eau, souffler des bulles de savon, ou dans des instruments de musique d'éveil...), faire de la gymnastique de bouche (lèvres, mâchoire, langue, dents) en faisant des grimaces et des sourires.
- Toucher différentes matières alimentaires et non-alimentaires : sèches, collantes, pâte à sel et à modeler, sable, herbe...
- Présenter un large panel d'aliments sous différentes formes en petites quantités (sec, collant, dur, mou, fondant, lisse, pétillant, croquant).
- Reproposer les aliments régulièrement.
- Toucher la nourriture, mettre sur les lèvres, sur la langue puis avaler ou recracher.
- Jouer à la dînette.
- Accepter que votre enfant se salisse : apprendre à manger c'est s'en mettre partout!

Une installation adaptée à votre enfant

Au moment du repas, il est important pour votre enfant d'être installé confortablement. Veillez à ce que sa tête, son dos et ses pieds lui servent bien d'appuis!







RÈGLE D'OR

NE JAMAIS FORCER UN ENFANT À MANGER

Si vous observez des agitations autour de l'alimentation qui perdurent ou des difficultés sensorielles, n'hésitez pas à consulter un spécialiste (psychomotricien, orthophoniste, diététicien pédiatrique, gastroentérologue, pédiatre...)

Conseils nutritionnels pour un enfant APLV



La diversification alimentaire correspond à l'introduction des aliments autres que le lait infantile ou le lait maternel. Elle doit **débuter entre 4 et 6 mois** pour tous les enfants.

La formule infantile (hydrolysat extensif de protéines ou formule d'acides aminés) doit rester l'aliment principal pour couvrir l'essentiel des besoins nutritionnels jusqu'à l'âge d'un an.

La diversification alimentaire joue un rôle de découverte des saveurs et d'apprentissage de la mastication. Elle permet également l'acquisition de la tolérance alimentaire en présentant à votre enfant des protéines potentiellement allergisantes.

L'alimentation doit rester un moment de plaisir pour votre enfant et pour vous. Il faut respecter ses goûts. S'il refuse un aliment, **il ne faut pas le forcer**. Il lui sera proposé de nouveau à intervalles réguliers. Il est parfois nécessaire de faire une dizaine de tentatives avant que votre enfant accepte l'aliment.

La nourriture ne doit pas être donnée comme récompense en dehors des repas pour féliciter le nourrisson ou encourager un comportement.



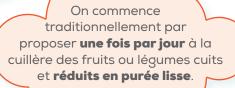


Le sucre n'est pas à proscrire de l'alimentation de votre enfant

L'ajout de sucre dans l'alimentation de votre enfant permettra ainsi une meilleure prise alimentaire, ce qui est d'autant plus important lors d'une alimentation sans PLV (protéine du lait de vache). Le plaisir alimentaire doit rester une priorité! Alors n'hésitez pas à sucrer certaines compotes par exemple.

Dans quel ordre et en quelle quantité?





La quantité initiale
est de **2 cuillères à café** (c.à.c)
qui sera progressivement augmentée
à **2 cuillères à soupe** (c.à.s)
ou ½ petit pot par jour.

Cette progression
quantitative est à adapter en
fonction de l'**acceptation du nourrisson** et de sa **tolérance digestive**.



Les formules de la gamme Nutramigen* permettent de **couvrir les besoins nutritionnels** de vos enfants.

Elles doivent représenter l'aliment principal des enfants avant l'âge de 1 an.

Le **CALCIUM** et le **FER** sont deux minéraux primordiaux. Il est également important que vos enfants consomment suffisamment de **LIPIDES** (graisses) dont des **ACIDES GRAS ESSENTIELS**.

LE CALCIUM

Il permet la formation du **capital osseux et dentaire**, et joue un rôle dans la **coagulation sanguine** et dans la **contraction musculaire**.

Lors d'une éviction des produits laitiers, les formules de la gamme Nutramigen* seront les seules sources d'apport calcique, il sera donc primordial que votre enfant en consomme suffisamment. Si la consommation est insuffisante, une supplémentation en calcium sera prescrite.

LES LIPIDES (graisses)

Puisque le cerveau est composé à 60% de lipides, il est important de satisfaire les besoins en lipides qui doivent représenter la moitié des besoins énergétiques chez les petits.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Ce sont les graisses que le corps n'est pas capable de fabriquer en quantité suffisante. Elles **favorisent le développement cérébral et visuel de votre enfant**.

LE FER

Il entre dans la composition des globules rouges. Il permet le transport de l'oxygène vers toutes les parties du corps et contribue au bon fonctionnement des cellules de l'organisme. Le fer joue un rôle dans la croissance et dans le développement du cerveau de votre enfant. Un apport insuffisant en fer diminue le système immunitaire.

L'apport de produits carnés au quotidien est indispensable pour satisfaire les besoins en fer. Pour prévenir une carence en fer chez votre petit allergique aux PLV, il est conseillé de proposer 2 portions de produits carnés par jour (dès lors que votre enfant consomme un repas le soir, en plus du biberon).

BON À SAVOIR: le fer des végétaux (lentilles, épinards...) ou encore des œufs n'est que très faiblement absorbé (2 à 5%). On ne peut donc pas compter sur ces derniers pour couvrir les besoins en fer. On retiendra que ce sont la viande et le poisson ou encore les formules Nutramigen* qui permettront de couvrir les besoins en fer s'ils sont suffisamment consommés.



RÈGLE D'OR

Le calcium, le fer, les lipides et acides gras ainsi que le DHA se trouvent dans toutes les formules Nutramigen*. Il est important de poursuivre leur consommation le plus longtemps possible, bien après 1 an.

LA SUPPLÉMENTATION EN CALCIUM ET EN FER : À CONSIDÉRER !

En calcium

Tant que votre enfant est exclusivement alimenté au biberon ou au sein, aucune

supplémentation n'est nécessaire. En revanche, la diversification entraine la réduction de la consommation de formules Nutramigen* ne pouvant être compensée par l'ingestion de produits laitiers pour les enfants allergiques aux PLV. Une supplémentation en calcium devient nécessaire lorsque le volume de Nutramigen* est insuffisant pour assurer les besoins en calcium. Pour aider à couvrir les besoins, il est également possible de proposer à votre enfant des desserts infantiles sans protéine du lait de vache enrichis en calcium (à acheter en pharmacie). Après 1 an, vous pouvez également proposer des desserts et boissons végétaux qui ne sont pas spécifiquement destinés aux enfants, à condition qu'ils soient bien enrichis en calcium, ainsi que des eaux minérales riches en calcium.

En fer

La carence en fer est fréquente chez votre enfant. La supplémentation peut être nécessaire si votre nourrisson a une faible consommation d'hydrolysat poussé de protéines ou d'acides aminés, s'il consomme peu ou pas de viande ou encore si votre enfant est exclusivement allaité après 6 mois.

LES MATIÈRES GRASSES : UN INDISPENSABLE À AVOIR !

Afin de couvrir les besoins en lipides de votre enfant, il est important d'ajouter de la matière grasse dans tous ses repas. En effet, **ils doivent**

représenter 50% (de 0 à 6 mois) puis 40% des besoins énergétiques !

Le beurre et la crème fraîche sont incompatibles avec l'alimentation sans PLV. **Les huiles végétales ou la margarine sans lait** sont d'excellentes alternatives (voir les quantités recommandées sur les menus).

Rôles des lipides :

- Apport et réserves d'énergie.
- ✓ Développement cérébral.
- Maturation des fonctions neurosensorielles.



LES FÉCULENTS : UNE SOURCE D'ÉNERGIE ESSENTIELLE

Les féculents (pommes de terre, céréales infantiles, puis pâtes et riz mixés, semoule...) doivent être **intégrés dans les purées de légumes.**

Dès lors qu'un repas ne contient plus de biberon, l'apport de féculents dans les purées sera indispensable en quantité égale ou supérieure à celle des légumes. Ils peuvent être **ajoutés aux petits pots industriels** s'ils n'en contiennent pas. Intégrer les féculents aux repas, d'abord sous forme de **pommes de terre puis de semoule, riz, pâtes, pain,** etc.

Un repas sans féculent, composé majoritairement de légumes (purée de légumes ou soupe de légumes) est HYPOCALORIQUE et **peut provoquer un risque de carence énergétique**.

LA PRÉVENTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES LES PLUS FREQUENTES

D'où viennent les allergies?

Les allergies alimentaires surviennent le plus fréquemment chez des enfants prédisposés génétiquement dont l'un ou les deux parents présentent de l'eczéma, une allergie alimentaire, un asthme et/ou une rhinite allergique.

L'eczéma est la première manifestation de l'allergie chez le jeune enfant, c'est une porte ouverte aux allergènes qui pénètrent par la peau et sensibilisent votre enfant, c'est-à-dire augmentent son taux d'IgE spécifique pour cet allergène.

La sensibilisation n'est pas une allergie mais plutôt un précurseur de celle-ci.

Plus l'allergène pour lequel votre enfant se sensibilise est introduit tard lors de la diversification, **plus le risque de développer une allergie est élevé**.

Les dernières recommandations allergologiques sont donc d'introduire le plus précocement les allergènes majeurs (idéalement entre 4 et 6 mois), sous une forme adaptée.



INTRODUCTION DES ALIMENTS À RISQUE ALLERGIQUE :

Bien que votre enfant soit allergique au lait, il faut tout de même introduire les autres aliments à fort potentiel allergénique qui sont : **le blé, l'œuf, le poisson, les fruits à coque et l'arachide**. Ces derniers devront être introduits à partir de 4 mois avec un délai de 3 à 4 jours entre chacun de ces aliments.



Le gluten (protéine du blé) doit être introduit entre 4 et 12 mois et idéalement entre 4 et 6 mois. On le retrouve dans les céréales infantiles, les petits pots contenant des céréales de blé, les pâtes, la semoule, le pain, les boudoirs sans lait, etc. Commencer l'introduction par 1 cuillère à café de céréales infantiles contenant du gluten à mettre dans le biberon.



Les œufs, la viande et le poisson peuvent être introduits entre 4 et 6 mois.

Les œufs : Commencer par un petit biscuit (type boudoir) réduit en poudre mélangé dans une compote. Introduire ensuite 1 cuillère à café d'œuf (blanc et jaune) dur et mixé dans des purées ou petits pots.

La viande et le poisson : La viande et le poisson doivent être proposés bien cuits et bien mixés, en quantité croissante selon l'âge.



Le sésame

doit être proposé sous forme de tahini (crème de sésame), à raison d'½ cuillère à café puis d'une cuillère à café ; continuer à en donner régulièrement. L'arachide doit être proposée sous forme de beurre de cacahuète dans le lait infantile (dissoudre avant dans de l'eau tiède) ou dans de la compote. Il est recommandé de donner 1 cuillère à café rase, 2 fois par semaine de façon régulière. Dans les situations d'eczéma ou d'autres allergies alimentaires, l'introduction de l'arachide doit être accompagnée d'un avis

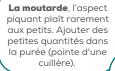
médical.



Les fruits à coque sont introduits en poudre chacun séparément puis sous forme de mélange en poudre. Introduire 1 cuillère à café de chacun des fruits à coque réduit en poudre (dans la compote, par exemple) ou en pâte à tartiner (dans du lait tiédi) à au moins 3 jours d'intervalle puis 1 cuillère à café d'un mélange de fruits à coque 2 fois par semaine.



Le soja n'est pas conseillé avant 3 ans, privilégier de toutes petites quantités (plusieurs fois dans le mois : une cuillère de dessert au soja par exemple).





Les légumineuses (petits pois, pois chiches, lentilles, haricots secs...), proposer environ 2 cuillères à café de légumineuses bien cuites, en soupe ou en purée.

LES BASES DE LA DIVERSIFICATION

en cas d'APLV



Précaution en cas d'Allergie aux Protéines de Lait de Vache

Alimentation sans protéine de lait de vache ≠ Alimentation sans lactose :

L'allergie alimentaire est définie par l'ensemble des réactions immunitaires anormales consécutives à l'exposition à une protéine alimentaire (ingestion, contact, inhalation). Il en existe deux sortes : Les allergies, intolérances et intoxications alimentaires répondent à des mécanismes bien différents : il ne faut pas les confondre!



L'allergie **IgE médiée**

Elle est immédiate (survient dans les 2h après ingestion) et se manifeste par un ou plusieurs de ces symptômes : rhinoconjonctivite, prurit, urticaire, œdème, douleur abdominale, vomissement, toux, crise d'asthme, gêne respiratoire... Elle doit être confirmée par des IgE positifs.

L'allergie non IgE médiée

Elle est retardée (survient entre 2h et quelques jours après ingestion) et se manifeste par un ou plusieurs de ces symptômes : eczéma, reflux gastro-œsophagien, douleurs abdominales, coliques, vomissements en jet, diarrhée, glaires dans les selles, cassure de poids ou troubles du sommeil. C'est une allergie non détectée par le taux d'IgE ou des tests cutanés mais uniquement par un régime d'éviction engendrant une rémission des symptômes.

Le diagnostic d'allergie doit être posé et réévalué régulièrement par un allergologue, après un bilan allergologique (histoire de la maladie, tests cutanés et bilan sanguin).

Le lactose étant le sucre (glucide) du lait des mammifères et du lait maternel, il n'est pas responsable de l'allergie aux protéines de lait de vache.

C'est uniquement à la protéine du lait que votre enfant est allergique car c'est elle qui déclenche l'allergie. Les enfants allergiques aux protéines de lait de vache **peuvent donc tolérer le lactose**.

Il existe de rares cas d'intolérance au lactose, dans lesquels les laits infantiles sans lactose mais contenant des protéines de lait de vache sont prescrits. L'alimentation pauvre en lactose est alors beaucoup moins stricte que l'alimentation sans protéine de lait de vache.

PLV entières





laits infantiles classiques

Les laits infantiles sont fabriqués à partir du lait de vache, les protéines du lait de vache (caséine et lactosérum) sont donc entières et ne sont pas hydrolysées (coupées). Dans la majorité des cas, elles sont totalement tolérées par les enfants.

Hydrolysat poussé de PLV





Nutramigen*

Pour les enfants allergiques à ces PLV, il existe les FORMULES INFANTILES À BASE D'HYDROLYSATS POUSSÉS DE PROTÉINES DU LAIT DE VACHE, comme le Nutramigen* LGG°. L'hydrolyse qu'a subit la protéine de caséine dans les formules Nutramigen* LGG° permet aux enfants allergiques aux PLV d'être tolérée. Les protéines de lait de vache ont été découpées en petits morceaux pour éviter les manifestations allergiques.

Acides aminés libres





Nutramigen Puramino Junior

Dans de rares cas d'APLV sévère, des enfants sont allergiques à cette préparation infantile hydrolysée. UNE PRÉPARATION À BASE D'ACIDES AMINÉS LIBRES sera alors prescrite, comme le Nutramigen* Puramino* Junior. Cette fois-ci, cette préparation infantile n'est pas fabriquée à partir du lait de vache.

Ces préparations infantiles respectent les besoins nutritionnels des enfants. Elles sont les seules alternatives avec les préparations infantiles de protéines de riz (et bien sur le lait maternel). En aucun cas les boissons végétales ne doivent remplacer un lait infantile.

LES PRÉCAUTIONS EN CAS D'ALLERGIE AUX PROTÉINES DU LAIT DE VACHE.

L'allergie aux protéines du lait de vache nécessite l'exclusion absolue du lait de vache pur mais également de tous les produits qui peuvent en contenir, c'est-à-dire les produits laitiers et une multitude de préparations industrielles pour lesquelles seule une lecture attentive de la composition permet de détecter la présence de dérivés lactés.

LAITS:

Le lait de vache et l'ensemble des laits infantiles doivent être exclus, y compris les laits avec protéines de lait de vache partiellement hydrolysées, les laits sans lactose et ceux à base de lait de chèvre ou de brebis. Il faut les remplacer par un substitut à base d'hydrolysats extensifs de protéines du lait de vache (Nutramigen* LGG®) ou de protéines de riz.

Dans de très rares cas, le nourrisson peut également développer une allergie à ces hydrolysats, justifiant alors l'utilisation de formules à base d'acides aminés libres (Nutramigen* Puramino*).

AUTRES PRODUITS LAITIERS:

Tous les produits dérivés du lait (fromages, yaourts, petits suisses, desserts lactés, beurre, crème fraîche, etc...) doivent également être exclus de l'alimentation.



PRÉPARATIONS INDUSTRIELLES CONTENANT DU LAIT:

Le lait est présent dans de très nombreuses préparations industrielles à exclure: préparations pour enfants (type céréales infantiles), purées, biscuits, viennoiseries ou autres produits à base de farine, sauces, chocolats, charcuteries...





Il est indispensable de lire systématiquement la composition des produits industriels achetés, même si l'on a l'habitude de les consommer (car la composition peut régulièrement changer). Il ne faut pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage, et toujours vérifier la liste des ingrédients car le lait se retrouve très souvent masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas!

LIRE L'ÉTIQUETAGE

Le LAIT est un allergène à déclaration obligatoire et sera donc écrit de manière distincte

(en gras, MAJUSCULE, surligné et/ou italique) sur la liste des ingrédients.

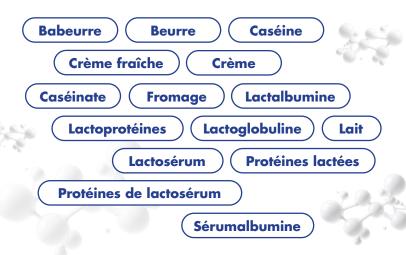
Chocolat noir extra-fin.

Ingrédients : Sucre pâte de cacao, cacao maigre en poudre, émulsifiant, arôme (lait) écrémé en poudre. Cacao : 47 % minimum. Peut contenir blé, orge et fruits à coques.

Exemple fictif d'étiquette figurant au dos des packagings alimentaires.

EN CAS DE DOUTE

Voici les termes témoignant de la présence de protéines du lait de vache :



SONT AUTORISÉS

Les produits dont l'étiquetage contient l'une des mentions suivantes :

Contient des traces de lait Beurre clarifié ou pâtissier

Traces de lait

I actose

Traces éventuelles de lait

Fabriqué dans un atelier qui utilise du lait

Traces possibles de lait

Peut contenir du lait

Cependant, dans les formes très sévères d'allergie aux protéines du lait de vache, un avis allergologique doit être demandé avant d'autoriser les produits sur lesquels figurent les mentions « Traces de lait » et « Contient des traces de lait » ou « lactose ». Ces mentions sont des étiquetages de précaution qui indiquent que l'atelier de fabrication façonne également des produits qui contiennent des protéines du lait de vache.

RÈGLE D'OR

En cas de sortie à l'extérieur (restaurants, commerces de bouche, repas chez des amis ou de la famille...), il faut veiller à signaler l'allergie et s'assurer de l'absence de lait dans la préparation que votre enfant consommera là-bas.

Enfin, si votre enfant tolère un aliment spécifique contenant du lait (un petit beurre par exemple), il est intéressant de continuer cette consommation quotidiennement mais sur un temps calme, avec surveillance parentale et sans augmenter la dose tolérée. Cette consommation régulière permet de maintenir un petit seuil de tolérance au lait et facilitera la guérison future de l'allergie aux protéines de lait de vache.

Fiches de menus types sur une journée

répartition journalière de 4-6 MOIS

700 à 900 ml

de **Nutramigen* LGG®** ou de **Puramino***

jour

Si le volume bu est insuffisant :

ajout de mesures Nutramigen LGG ou de Puramino dans les purées/petits pots/compotes (1 à 3 mesures) et/ou proposer des bouillies de Nutramigen* LGG® ou de Puramino*.

Petit-déjeuner



• 1 biberon

de Nutramigen* LGG®

ou de Puramino*

(150 ml à 180 ml)

complété par des
céréales infantiles

(2 à 6 c.à.c rases).

Goûter



- 1 biberon

 de Nutramigen* LGG®

 ou de Puramino*

 (150 à 180 ml).
- ¼ puis ½ petit pot de 130 g de fruits ou équivalent en compote.

Déjeuner



- ¼ puis ½ petit pot de 130 g de légumes ou 1 puis 2 c.à.s de purée maison (légumes/ pommes de terre cuits mixés)
 +1 c.à.c d'huile de colza.
- Introduire les produits carnés et le poisson 1 à 2 c.à.c (5 à 10 g).
- 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (150 à 180 ml).

Dîner



• 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (150 à 180 ml) complété par des cérégles infantiles (2 à 6 c.à.c rases).

La découverte de la cuillère se fait en introduisant un peu de purée au déjeuner et un peu de compote au goûter. Il est important de commencer à introduire les allergènes et conserver au moins 4 biberons par jour!



répartition journalière de 7-8 MOIS

650 à 700 ml

de **Nutramigen* LGG®** ou de **Puramino***

jour

Si le volume bu est insuffisant :

ajout de mesures Nutramigen LGG ou de Puramino dans les purées/petits pots/compotes (1 à 3 mesures) et/ou proposer des bouillies de Nutramigen* LGG* ou de Puramino*.

Petit-déjeuner



• 1 biberon

de Nutramigen* LGG®

ou de Puramino*

(180 ml à 210 ml) complété

par des céréales infantiles

(3 à 7 c.à.c rases).

Goûter



- 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (180 ml) complété par des céréales infantiles (3 c.à.c rases).
- ¼ à 1 petit pot de 130 g de fruits ou compote.

Déjeuner



Une purée de 100 à 200 g :

- \cdot 2 à 3 c.à.c de viande ou poisson (10 à 15 g).
- Une purée avec au moins ¹/₃ de féculents (20 à 50 g de féculents cuits : pommes de terre ou petites pâtes mixées ou semoule) et ²/₃ de légumes (60 à 80 g de légumes cuits).
- · Huile de colza (2 c.à.c).

Il est possible de remplacer la purée « maison » par un petit pot de 200 g de légumes-viande/poisson en maintenant l'ajout de 2 c.à.c d'huile de colza.

Dîner



• 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (150 à 180 ml) complété par des céréales infantiles (2 à 5 c.à.c rases).



L'introduction de texture moins lisse est possible si elle est bien acceptée par votre enfant. Conserver le biberon à chaque repas et continuer de proposer régulièrement les allergènes!

répartition journalière de 8-10 MOIS

600 à 850 ml

de **Nutramigen* LGG®** ou de **Puramino***

jour

Si le volume bu est insuffisant :

ajout de mesures Nutramigen LGG ou de Puramino dans les purées/petits pots/compotes (1 à 3 mesures) et/ou proposer des bouillies de Nutramigen* LGG* ou de Puramino*.

Petit-déjeuner



• 1 biberon
de Nutramigen* LGG®
ou de Puramino*
(210 ml à 240 ml)
complété par des
céréales infantiles
(3 à 8 c.à.c rases).

Goûter



- 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (180 à 240 ml).
- ½ à 1 compote ou une petite banane bien mûre écrasée ou des fruits cuits mixés.

Déjeuner



- · Une purée de 130 à 200 g :
- 3 à 4 c.à.c de viande ou poisson (15 à 20 g).
- Une purée avec au moins ¹/₃ de féculents (40 à 60 g de féculents cuits : pommes de terre ou petites pâtes mixées ou semoule) et ²/₃ de légumes (70 à 100 g de légumes cuits).
- 3 c.à.c d'huile de colza.

Il est possible de remplacer la purée « maison » par un petit pot de 200 g de légumes-viande/poisson (sans lait) en maintenant l'ajout de 3 c.à.c d'huile de colza.

- 1 biberon de **Nutramigen* LGG®** ou de **Puramino*** (180 à 240 ml).
- Ajouter selon l'appétit : ½ à 1 compote ou une petite banane bien mûre écrasée ou des fruits cuits mixés.

Dîner



• 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (180 à 240 ml) complété par des céréales infantiles (3 à 8 c.à.c rases).

Au dîner, le biberon peut être suffisant mais vous pouvez compléter avec :

½ petit pot de 130 g de légumes (sans lait) ou une petite purée maison avec de l'huile de colza.

De plus, il est possible de reproposer de la viande ou du poisson (3 à 4 c.à.c) si mauvaise prise au déjeuner.



c.à.c : cuillère à café / c.à.s : cuillère à soupe 1 c.à.c d'huile = 3 g / 1 c.à.c rase de céréales infantiles = 2 g

répartition journalière de 10-12 MOIS

600 à 900 ml

de **Nutramigen* LGG®** ou de **Puramino***

jour

Si le volume bu est insuffisant : ajout de mesures Nutramigen* LGG* ou de Puramino* dans les purées/petits pots/compotes (1 à 3 mesures) et/ou proposer des bouillies de Nutramigen* LGG* ou de Puramino*.

Augmenter l'apport de produits carnés

en cas de diminution de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* pour assurer les besoins en fer.

Petit-déjeuner



- 1 biberon

 de Nutramigen* LGG® ou

 de Puramino* (240 ml)

 complété par des

 céréales infantiles

 (4 à 8 c.à.c rases).
- Ou une bouillie de Nutramigen* LGG® ou de Puramino*.

Goûter



- 1 biberon de Nutramigen* LGG° ou de Puramino* (180 à 240 ml) complété par des céréales infantiles (3 c.à.c rases)
- ¼ à 1 petit pot de 130 g de fruits ou compote

Déjeuner



- · Une purée de 150 à 200 g :
- · 20 à 25 g de viande ou de poisson
- Au moins ¹/₃ de féculents (50 à 80 g de féculents cuits : pommes de terre ou pâtes/riz mixés ou semoule ou autres céréales cuites mixées).
- ²/₃ de légumes (60 à 100 g légumes cuits).
- 3 c.à.c d'huile de colza.

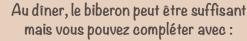
Il est possible de remplacer la purée « maison » par un petit pot de 200 g de légumes-viande/poisson (sans lait) en maintenant l'ajout de 3 c.à.c d'huile de colza.

- 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (180 à 240 ml) ou une bouillie ou desserts infantiles sans lait.
- **Ajouter selon l'appétit** : ½ à 1 fruit bien mûr écrasé/mixé ou ½ à 1 compote

Dîner



• 1 biberon de Nutramigen* LGG® ou de Puramino* (180 à 240 ml) complété par des céréales infantiles (4 à 8 c.à.c rases)



- -1 p pur ou -3 -2
 - l petit pot de 130 g de légumes (sans lait) ou une purée de pomme de terre accompagnée de légumes ou une soupe contenant des féculents.
 - -3 à 5 c.à.c de viande ou de poisson (20 à 25 q).
 - 2 c.à.c d'huile de colza.

répartition journalière de 1-2 ANS

300 à 500 ml

de **Nutramigen* 3 LGG®**ou de **Puramino Junior***

jour

Si le volume bu est insuffisant :

ajout de mesures **Nutramigen* 3 LGG**® ou de **Puramino Junior*** dans les purées/petits pots/compotes (1 à 3 mesures) et/ou proposer des bouillies de **Nutramigen* 3 LGG**® ou de **Puramino Junior***.

Petit-déjeuner



- 1 biberon ou bouillie de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*.
- Céréales infantiles dans le biberon ou la bouillie et/ou petite tartine de pain avec au choix huile de colza, margarine sans lait, confiture, miel.

Ajouter selon l'appétit : $\frac{1}{2}$ à 1 fruit (mixé, écrasé ou en fines lamelles) ou 1 compote.

Goûter



- 1 biberon ou bouillie de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*
- **Si refus**: un dessert végétal enrichi en calcium en y ajoutant 1 à 3 mesures de **Nutramigen* 3 LGG®** ou de **Puramino Junior***.
- ½ à 1 fruit (mixé, écrasé ou en fines lamelles) ou 1 compote.
- 1 petite tartine de pain avec au choix : huile de colza, margarine sans lait, confiture, miel ou 1 gâteau/biscuit sans lait (type Boudoir sans lait ou gâteau maison).

Déjeuner



- Initier votre enfant à manger des crudités : petites quantités, assaisonnées d'huile de colza.
- 20 à 30 g de viande ou de poisson.
- 60 à 100 g de féculents cuits
- + légumes (50 à 100 g)
- + 1 c.à.S d'huile de colza.
- 1 biberon ou bouillie ou 1 dessert infantile sans lait ou encore 1 dessert végétal enrichi en calcium en y ajoutant 1 à 3 mesures de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*.

Ajouter selon l'appétit : $\frac{1}{2}$ à 1 fruit ou 1 compote.

Dîner



- Initier votre enfant à manger des crudités : petites quantités, assaisonnées d'huile de colza.
- 20 à 30 g de viande ou de poisson.
- 60 à 100 g de féculents cuits
- + légumes (50 à 100 g)
- + 1 c.à.S d'huile de colza.
- 1 biberon ou bouillie ou 1 dessert infantile sans lait ou encore 1 dessert végétal enrichi en calcium en y ajoutant 1 à 3 mesures de Nutramigen LGG 3 ou de Puramino Junior.

Ajouter selon l'appétit : $\frac{1}{2}$ à 1 fruit ou 1 compote.



Il est possible de proposer un biberon après le repas du soir !

répartition journalière de 2-3 ANS

300 à 500 ml

de **Nutramigen* 3 LGG®**ou de **Puramino Junior***

jour

Si le volume bu est insuffisant :

ajout de mesures **Nutramigen* 3 LGG**® ou de **Puramino Junior*** dans les purées/petits pots/ compotes (1 à 3 mesures) et/ou proposer des bouillies de **Nutramigen* 3 LGG**® ou de **Puramino Junior*.**

Petit-déjeuner



- 1 biberon de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*.
- Céréales infantiles dans le biberon (2 à 8 c.à.c rases) et/ou petite tartine de pain avec au choix : huile de colza, margarine sans lait, confiture, miel.

Ajouter selon l'appétit : ½ à 1 fruit ou 1 compote.

Goûter



• 1 biberon ou bouillie de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*.

Si refus: remplacer par 1 dessert infantile sans lait ou encore un dessert végétal enrichi en calcium en y ajoutant 1 à 3 mesures de Nutramigen* 3 LGG* ou de Puramino Junior*.

• 1 tartine de pain avec au choix : huile de colza, margarine sans lait, confiture, miel ou 1 gâteau/ biscuit sans lait.

Ajouter selon l'appétit : $\frac{1}{2}$ à 1 fruit ou 1 compote.

Déjeuner



- Initier votre enfant à manger des crudités : petites quantités, assaisonnées d'huile de colza.
- 30 à 40 g de viande ou de poisson (1-2 fois par semaine) ou d'abats (1 fois par quinzaine) ou œuf.
- 70 à 120 g de féculents cuits
 - + légumes (60 à 100 g)
 - + 1 c.à.s d'huile de colza.
- 1 biberon ou bouillie ou 1 dessert infantile sans lait ou encore un dessert végétal enrichi en calcium en y ajoutant 1 à 3 mesures de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*.

Ajouter selon l'appétit : ½ à 1 fruit ou 1 compote.

Dîner



- Initier votre enfant à manger des crudités : petites quantités, assaisonnées d'huile de colza.
- 30 à 40 g de viande ou de poisson (1-2 fois par semaine) ou d'abats (1 fois par quinzaine) ou œuf.
- 70 à 120 g de féculents cuits)
- + légumes (60 à 100 g)
- + 1 c.à.s d'huile de colza.
- 1 biberon ou bouillie ou 1 dessert infantile sans lait ou encore un dessert végétal enrichi en calcium en y ajoutant 1 à 3 mesures de Nutramigen* 3 LGG® ou de Puramino Junior*.

Ajouter selon l'appétit : $\frac{1}{2}$ à 1 fruit ou 1 compote.



Il est possible de proposer un biberon après le repas du soir !



Les tableaux de quantités indicatives

Quantités indicatives pour les déjeuners de 4 mois à 10/12 mois et pour les déjeuners et dîners de 10/12 à 36 mois

	4 à 6 mois	6 à 8 mois	8 à 10 mois	10 à 12 mois	1 à 2 ans	2 à 3 ans
VOLUME DE LAIT (volume exprimé en eau utilisée)	700 à 900 ml	650 à 700 ml	600 à 850 ml	600 à 900 ml	300 à 500 ml	
Nombre de BIBERONS	5 à 4	4	4	4 à 3	3à1	2à1
VIANDE POISSON (grammes)	5-10	10-15	15-20	20-25 (1 à 2 fois/J)	2*20-30	2*30-40
FÉCULENTS (grammes cuits)	10-20	20-50	40-60	50-80	60-100	70-120
LÉGUMES (grammes cuits)	20-50	60-80	70-100	60-100	50-100	60-100
HUILES VÉGÉTALES	1 càc	2 càc	3 càc	3 càc	1 càs	1 càs
TOTAL PORTION (grammes)	40-100	100-200	130-100	150-100	200-220	200-215
TEXTURES	Mixée/ lisse	Mixée/ lisse/ grumeleuse petits morceaux mous mixés	Lisse/ hachée finement	Mixée / hachée	Petits morceaux +/- hachés	Morceaux



Quand votre enfant tient bien assis, vous pouvez lui donner des textures molles et fondantes (banane/avocat bien mûr...). Commencer par des textures lisses puis, entre 6 et 8 mois, introduire les textures grumeleuses, hachées ainsi que des petits morceaux. À partir de 8-9 mois, sous surveillance, vous pouvez lui proposer un quignon de pain ou des biscuits infantiles fondants (type boudoir).

Vos recettes à partir de 12 mois





Dès 12 MOIS

RISOTTO

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 1 à 2 cuillères à café d'huile de tournesol.
- 1/2 oignon coupé en petits morceaux.
- 2 à 3 tiges de céleri en branches, coupées finement.
- ✓ 1 cuillère à soupe d'estragon frais, coupé finement.
- ✓ 100 g de riz pour Risotto (pesé cru).
- 9 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.

- Faites chauffer l'huile puis revenir l'oignon et le céleri en branches.
- Ajoutez le risotto. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
- · Ajoutez l'estragon.
- Ajoutez la formule Nutramigen*.
- Couvrez la poêle et laissez mijoter 45 minutes. Vérifiez régulièrement qu'il reste de l'eau dans la poêle. Si besoin, en ajouter un peu.
- · Servez chaud ou froid.



Le risotto permet d'apporter des légumes (brocolis, carottes, fenouil, champignons), en complément du riz. Cette recette est faite pour 2 portions.



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- Filet de saumon (ou merlan, cabillaud, flétan, colin). Ajustez les quantités en fonction de l'âge de votre enfant. Référez-vous au guide par âge, en début de brochure.
- ✓ 150 g de blanc de poireau.
- ✓ 20 g de fécule de maïs type Maïzena (2 c.s. rases).
- ✓ 180 ml d'eau.
- 6 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- 2 cuillères à café d'Huile d'olive
- Aneth

- Faites cuire les rondelles de poireaux dans une casserole couverte avec un peu d'eau.
- Lorsqu'ils sont cuits, ôtez l'eau et faitesles revenir dans l'huile d'olive.
- Faites cuire le poisson au court-bouillon, c'est-à-dire dans une casserole d'eau salée avec quelques légumes dedans.
- Préparez une sauce blanche (cf début de la brochure).
- Ajoutez une cuillère à soupe d'aneth ciselée.
- Lorsque la préparation est bien homogène, ajoutez-y le saumon et les blancs de poireaux.
- Laissez cuire au four 10 minutes th. 6-7



Le saumon, comme tous les autres poissons gras, est riche en oméga 3 : il contient notamment du DHA, un acide gras essentiel qui participe au bon développement du cerveau de l'enfant. Pour accompagner cette recette, pensez à bien ajouter des féculents : riz, pâtes, pommes de terres ou encore semoule!



FLAN AU CHOU-FLEUR

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 1 œuf.
- ✓ 100 g de chou-fleur.
- ✓ 10 g de fécule de maïs.
- 3 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- ✓ Un peu de muscade.
- ✓ 120 g de pommes de terre.

- Lavez les légumes. Faites-les cuire à la vapeur ou à la cocotte-minute.
- Reconstituez 100 ml de Nutramigen* (3 mesurettes dans 90 ml d'eau).
- Battez l'œuf en omelette, ajoutez-y la fécule de maïs puis la formule Nutramigen* reconstituée.
- · Ajoutez les légumes écrasés à la fourchette.
- · Ajoutez une pointe de muscade.
- Répartissez dans deux ramequins.
- · Faites cuire 3 minutes.
- Vous pouvez le conserver jusqu'à 12 heures au réfrigérateur.



Le flan permet d'apporter les protéines de l'œuf tout en proposant une texture onctueuse qui plaît aux petits enfants. Cette recette peut être déclinée avec d'autres légumes, que vous pouvez plus ou moins mixer afin de vous adapter aux goûts et à l'évolution de votre enfant. Pensez à bien ajouter des féculents pour accompagner cette recette : riz, pâtes, pommes de terres ou encore semoule!



difficulté

préparation

cuisson

calcium

(2)







INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 200 g de brocolis, en petits morceaux.
- 2 pommes de terre moyennes, coupées en petits cubes.
- ✓ 100 ml d'eau.
- ✓ 12 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

- Faites revenir les pommes de terre dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.
- Ajoutez les brocolis et 100 ml d'eau.
- Couvrez la poêle et laissez mijoter le tout jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- Ajoutez la formule Nutramigen* et moulinez le tout au mixeur.
- Servez avec un toast (pain sans lait).
- Divisez la soupe en portions individuelles et congelez le reste.



Ce velouté apporte à votre enfant des féculents, des légumes et une bonne quantité de Nutramigen*, ce qui permet de couvrir ses besoins nutritionnels. 60 à 100 g de pommes de terre sont nécessaires pour une portion de soupe. S'ils ne sont pas atteints, ajoutez du pain.



Dès 12 MOIS

PIZZA

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 175 g de farine de blé.
- √ 1/2 cuillère à soupe de sucre.
- √ 1/2 cuillère à café de sel.
- ✓ 1 cuillère à café de levure sèche.
- 🟏 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.

- Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).
- Dans un bol, tamisez la farine, le sucre et le sel.
 Ajoutez la levure tout en continuant à mélanger.
- Faites un petit trou dans la farine et ajoutez l'huile et la formule Nutramigen*.
- Faites une boule de pâte avec une cuillère en bois puis avec les mains.
- Malaxez la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine pendant 3 minutes, jusqu'à obtention d'une consistance élastique.
- Divisez la pâte en quatre parts égales. Faites de petits ronds et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie saupoudré de farine.
- Laissez reposer la pâte dans un endroit chaud pendant 30 minutes pour qu'elle lève ou bien utilisez la pâte directement.
- Garnissez le fond de pizza avec les ingrédients de votre choix.
- Disposez la pizza sur une feuille de papier sulfurisé.
 Faites cuire au four.



Il existe des faux fromages appelés « faux-mages » qui peuvent être aussi ajoutés sur la pizza.

Cette recette est faite pour 4 portions, profitez- en pour anticiper les repas.

GALETTES DE POMMES DE TERRE



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 25 g de farine de blé.
- Huile de tournesol.
 - 4 mesurettes arasées de
- Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen*
 Puramino Junior.
- ✓ 1 pincée de sel.
- ✓ 1 pomme de terre, de la taille d'un œuf.
- Thym ou ciboulette.

- Mettez la farine dans un bol.
- Ajoutez progressivement tous les ingrédients tout en les battant au fouet.
- Ajoutez le sel et la pomme de terre grossièrement râpée.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire. Versez-y le mélange de pommes de terre à l'aide d'une petite louche.
- Faites cuire les galettes de chaque côté pendant 2 à 3 minutes (elles doivent cuire un peu plus longtemps que les galettes normales).
- Utilisez toute la pâte. Ne pas congeler.



Les matières grasses sont importantes pour le métabolisme de votre enfant. Privilégiez l'huile de colza sur les préparations froides et l'huile d'olive ou de tournesol pour la cuisson.



DES 12 MOIS

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

difficulté

préparation





cuisson

calcium



INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 6 mesurettes de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- √ 1/2 gousse d'ail écrasée.
- Herbes mélangées.
- 25 g de farine de blé.
- ✓ 1 pincée de poivre.
- 40 g de margarine sans lait.
- ✓ 1 pincée de sucre.
- 1 cuillère à café de persil haché.
- 50 ml de bouillon de légumes sans lait.
- 1/2 petit oignon, finement haché.
- ✓ 6 champignons de Paris frais, coupés en lamelles.

- \bullet Reconstituez le Nutramigen 3 LGG $^{\! \circ}$ avec 180 ml d'eau.
- Préparez le bouillon comme indiqué sur le paquet et prélevez-en 50 ml.
- Faites fondre la margarine à feu doux et faites revenir l'oignon pendant quelques minutes.
- Ajoutez les champignons coupés en lamelles et la gousse d'ail écrasée et remuez le tout.
- Laissez cuire à feu doux pendant 2-3 minutes en remuant sans cesse.
- Ajoutez la farine et remuez énergiquement afin d'obtenir une pâte lisse.
- À feu modéré, ajoutez petit à petit la formule Nutramigen* tout en remuant.
- Une fois toute la formule Nutramigen* ajoutée, laissez frémir la sauce pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir, en remuant de temps en temps.
- Mélangez le bouillon et les herbes (ex : herbes mélangées, origan ou thym) puis assaisonnez avec du sucre et du poivre.
- · Saupoudrez enfin avec du persil haché.



Préférez les champignons de Paris aux autres familles de champignons : leur goût est plus doux que les autres, et leur culture est maîtrisée. Ainsi, votre enfant s'habituera en douceur à ce nouvel aliment.

POISSON SAUCE PERSIL



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- Poisson blanc sans arêtes (frais ou congelé).
- Sauce blanche préparée avec Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- **Persil** frais.

- Faites cuire le poisson à la vapeur ou préparez-le au four à micro-ondes, ou le cas échéant, pochez-le avec un tout petit peu de la formule Nutramigen*, jusqu'à ce qu'il soit tendre et bien cuit (environ 5 minutes).
- Préparez la sauce blanche puis ajoutez le persil.
- Versez la sauce sur le poisson ou mélangez le poisson en petits morceaux à la sauce.
- Servez avec du riz et des légumes.
- Avant de servir, vérifiez qu'il n'y ait pas d'arêtes.



Les poissons crus doivent être évités en raison du risque de transmission de l'anisakiase. Il en est de même pour les coquillages crus susceptibles de contenir des agents pathogènes ou des phycotoxines (produites par des algues microscopiques).



DÈS 12 MOIS

BARRE DE CÉRÉALES POMMES

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 50 g de muesli croustillant (voir composition du muesli) ou de flocons d'avoine.
- √ 10 g de pomme séchée (ou autres fruits secs).
- 1 pincée de cannelle.
- ✓ 20 g de sucre.
- ✓ 1 cuillère à café de farine de blé.
- 3 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.

- Mixez le muesli avec le sucre, la farine et la cannelle.
- Reconstituez la formule Nutramigen* avec l'eau et versez-la par-dessus en remuant bien. Laissez reposer 10 minutes
- Coupez la pomme séchée en tout petits dés et incorporez-la au mélange. Préchauffez le four à 180°c (th.6).
- Remplissez des mini moules à financiers du mélange en tassant bien avec le dos de la cuillère.
- · Enfournez 15 minutes.
- · Laissez refroidir avant de démouler.



La cannelle possède un goût très prononcé : n'hésitez pas à l'ajouter en petite quantité et à varier les épices si votre enfant ne l'apprécie pas.

PETIT CRUMBLE DE POIRES



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 60 g de Maïzena.
- ✓ 30 g de sucre.
- 2 poires bien mûres.
- ✓ 20 g de poudre d'amande.
- ✓ 1 pincée de cannelle.
- 6 mesurettes de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- ✓ 20 g de margarine sans lait.

- Lavez et épluchez les poires, coupez-les, disposez-les dans un plat allant au four.
- Saupoudrez légèrement de cannelle, puis ajoutez les 6 mesurettes de la formule Nutramigen* diluées dans les 40 ml d'eau.
- Dans un saladier, mélangez la Maïzena, le sucre, la poudre d'amande puis la margarine à l'aide de 2 fourchettes pour bien écraser le tout et former une pâte sablée.
- Recouvrez les poires de cette préparation et mettre au four 30 minutes, thermostat 7 (210 °C). Servir tiède ou froid.



La poire, naturellement sucrée et peu acide, est facilement acceptée par les enfants. Cependant, préférez les poires fraîches à celles en conserve, car elles contiendront plus de vitamines. Le beurre peut se remplacer dans les recettes par de la margarine sans lait ou de la poudre d'oléagineux tels que l'amande ou la noisette.

Cette recette est faite pour 2 portions.



SMOOTHIE AUX FRUITS

difficulté

préparation

cuisson

calcium





🛮 5-10 min



INGRÉDIENTS GOURMANDS

- √ 1/2 poire et 3 grosses fraises.
- ou
- \checkmark 1/2 banane et 1/2 poire
- ou
- √ 1/2 banane et 1/4 de mangue
- ✓ 150 ml d'equ.
- 5 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG° ou Nutramigen* Puramino Junior.
- Passez tous les ingrédients au mixeur électrique.
- Servez en milkshake ou congelez le mélange dans des moules à glace.



Utilisez des fruits frais mûrs ou des fruits en conserve (au jus naturel).

Selon les fruits que vous utilisez, passez le smoothie au tamis pour enlever les pépins (framboises, cassis, mûres etc.)

GAUFRES DIVINES



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 50 g de farine de blé.
- Du sucre glace.
- ✓ 1,5 cuillère à café de levure chimique.
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé.
- ✓ 1 œuf.
- 8 mesurettes de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- ✓ 200 ml d'eau.
- ✓ 20 g de margarine sans lait.

- Diluez la formule Nutramigen* dans l'eau tiédie. Dans un saladier, versez la farine, la levure chimique et le sucre vanillé.
- Incorporez l'œuf et la margarine sans lait.
 Ajoutez la préparation de la formule
 Nutramigen* reconstituée.
- Faites une pâte lisse.
- Huilez le gaufrier et faites-le chauffer.
 Versez-y la pâte et faites dorer des deux côtés. Placez les gaufres sur une assiette et saupoudrez de sucre glace.



Les gaufres sont des alliées pour le goûter : très gourmandes, elles ravissent les papilles des petits. Vous pouvez remplacer le sucre glace par de la confiture, de la crème de marron ou encore une pâte à tartiner noisette sans lait.

Cette recette est faite pour 2 portions.



dès 12 MOIS

CLAFOUTIS AUX CERISES ET CARAMEL

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 20 g de Maïzena.
- ✓ 20 g de sucre.
- 1 cuillère à soupe de caramel liquide.
- Une douzaine de cerises.
- 2 abricots.
- ✓ 1 œuf.
- 6 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- 180 ml d'equ

- Battez l'œuf avec le sucre, ajoutez-y petit à petit la maïzena, puis le caramel.
- · Reconstituez le lait et intégrez-le à la préparation, puis les cerises (ou autres fruits en morceaux).
- · Répartissez la préparation dans un moule allant au four et faites cuire 20 à 25 minutes au bain-marie, thermostat 6 (180°C).
- Servez froid



Prenez soin de dénoyauter les fruits et même de recouper les cerises en plus petits morceaux si votre enfant est encore petit.

CRÊPES



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol.
- 1 œuf.
- ✓ 100 g de farine.
- 20 mesurettes de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- √ 500 ml d'eau.
- 1 pincée de sucre.
- 1 pincée de sel.

- Diluez la formule Nutramigen* dans l'eau tiède, bien mélanger.
- Dans un saladier, versez la moitié de la farine tamisée et faire un puits pour y ajouter l'œuf, mélangez puis ajoutez progressivement la formule Nutramigen* reconstituée, l'huile et le reste de la farine en continuant à mélanger.
- Laissez reposer une heure.
- Faites chauffer la poêle huilée puis y ajouter un peu de pâte à répartir dans la poêle.
- Faites dorer les deux faces.



Les crêpes ont un côté ludique pour les enfants et il n'en existe malheureusement pas sans PLV dans le commerce. Vous pouvez y ajouter du sucre, des fruits, du miel, de la confiture, de la crème de marron ou encore une pâte à tartiner noisette sans lait.



CUPCAKES DE FÊTE

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- √ 150 g de farine.
- 125 g de sucre glace.
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol.
- 1 cuillère à café d'essence de vanille.
- 1 cuillère à café de levure chimique.
- 5 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* **Puramino Junior**
- 150 ml d'equ.

- · Battez au fouet tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et homogène.
- · Versez la pâte dans de petits moules à cupcakes en papier.
- Faites cuire les cupcakes à 180°C pendant 15 à 20 minutes (quelle que soit leur grosseur), jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et qu'ils se relèvent lorsque vous appuyez dessus. Laissez refroidir sur une grille.
- · Réalisez le glaçage avec les 175 g de sucre en poudre tamisé et 1½ cuillère à soupe d'eau chaude.



Les cupcackes sont souvent sucrés à cause du glaçage, mais ce n'est pas une fatalité. Pour des gâteaux gourmands et colorés, vous pouvez utiliser un coulis de fruits rouges par exemple.



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 1 poire.
- ✓ 1 œuf.
- ✓ 15 g de farine de maïs.
- ✓ 25 g de sucre.
- Huile autorisée.
- ✓ 5 mesurettes de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- ✓ 130 ml d'eau.

- Versez la farine de maïs dans un bol, ajoutez le sucre en poudre, l'oeuf et les 130 ml d'eau.
- Fouettez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez les 5 mesurettes de la formule Nutramigen*
- Huilez un petit moule, déposez la poire pelée et coupée en dés au fond du moule, parfumez au choix à la vanille ou à la cannelle.
- Versez le mélange sur les poires et faites cuire au bain-marie au four (température 180°C) 20 à 25 minutes.
- · Servez tiède.



Pour varier les plaisirs de votre petit loup au cours de la diversification alimentaire, sachez que ce clafoutis peut se réaliser avec des pommes, des raisins, des patates douces ou de la rhubarbe. Il est possible d'adapter la recette avec du substitut d'œuf en cas d'allergie à l'œuf. Cette recette est faite pour 3 portions.



GATEAU DERIZ FONDANT

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 2 cuillères à café de riz long.
- 250 ml d'eau.
- 6 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG® ou Nutramigen* Puramino Junior.
- Sucre (selon le goût).

- Faites cuire le riz dans 25 cl d'eau sucrée jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
- · Laissez tiédir le riz sans l'égoutter.
- · Saupoudrez la formule Nutramigen* sur le riz.
- · Mélangez soigneusement.



Ce dessert consistant est idéal pour les enfants allergiques au lait qui ne peuvent pas consommer de desserts industriels riches et gourmands comme le riz ou la semoule au lait

Vos recettes à partir de 18 mois





BLANQUETTE DE VOLAILLE

difficulté

préparation



calcium











INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 60 g d'escalope de poulet ou de dinde, à adapter selon l'âge de votre enfant
- ✓ 150 g de carottes
- ✓ 150 g de pommes de terre
- 2 blancs de poireaux
- √ 500 ml d'eau
- 20 g de fécule de mais type Maizena (2 c.s. rases)
- √ 7 mesurettes arasées de Nutramigen* 3 LGG®
 ou Puramino Junior*
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de muscade
- Estragon

- Coupez les pommes de terre en morceaux, les blancs de poireaux et les carottes en rondelles.
- Dans un autocuiseur, versez l'huile et faites revenir les carottes, les blancs de poireaux ainsi que l'escalope de volaille.
- Recouvrez de 500 ml d'eau et fermez l'autocuiseur. Comptez 10 minutes de cuisson à partir de la mise en pression.
- Après la cuisson, prélevez 250 ml du bouillon et filtrez-le.
- Égouttez et réservez dans un plat la viande et les légumes.
- Dans une casserole, délayez la fécule de maïs type Maïzena dans le bouillon et faites épaissir à feu doux.
- Hors du feu, ajoutez une par une les 7 mesurettes de la formule Nutramigen*, une pincée de muscade, l'estragon et mélangez bien.
- Nappez de cette sauce les légumes et la viande coupée en morceaux.
- Possibilité de remplacer les 150g de pommes de terre par 150g de riz cuit.



Tout en faisant découvrir un plat traditionnel français à vore bout de chou, la volaille et les carottes apportent des vitamines du groupe B.

Cette recette est faite pour 2 portions.

MOUSSAKA









cuisson

calcium





INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 60 g de hachis d'agneau
- ✓ 1 oignon coupé en petits morceaux
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à café de coulis de tomate
- √ 1/2 cuillère à café d'origan
- √ 1/2 aubergine coupée en fines rondelles
- Sauce blanche préparée avec Nutramigen* 3 LGG® ou Puramino Junior* (reportezvous à celles en début de brochure)
- Chapelure ou pain dur râpé



- Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile puis faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez le hachis. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
- · Ajoutez les herbes et le coulis de tomate.
- Mettez la viande dans un petit plat allant au four.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile puis faites revenir les rondelles d'aubergine 1 à 2 minutes de chaque côté, ou bien jusqu'à ce qu'elles soient brunes dorées et tendres.
- Disposez les rondelles sur le hachis.
- Préparez ensuite la sauce blanche avec la formule Nutramigen* et versez-la sur l'aubergine.
- Saupoudrez le tout de chapelure ou pain dur râpé.
- Mettez le plat au four pendant 40 min.



Votre enfant a besoin de matière grasse pour son bon développement: un peu d'huile végétale ou de margarine sans lait dans les préparations, ce n'est donc pas que pour le goût. Il est également important d'ajouter des féculents pour accompagner cette recette (riz, pâtes, semoule...). Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter une pincée de piment et de cannette à l'oignon et à l'ail pendant la cuisson.





ESCALOPE DE VOLAILLE À LA TOMATE

- Faites cuire l'escalope de volaille dans une poêle chaude avec une goutte d'huile.
- Pelez et hachez le petit oignon, faites-le revenir dans l'huile.
- Dans le même temps, pelez les tomates et ôtez les pépins, ajoutez-les à l'oignon.
- · Faites cuire à feu doux 5 minutes
- Hors du feu, ajoutez le brin de persil haché et mixez de façon à avoir une préparation homogène.
- Passez au chinois (ou au tamis) si nécessaire.
- · Ajoutez l'origan.
- Intégrez à la préparation obtenue la fécule de mais en remuant bien avec un fouet pour éviter les grumeaux.
- Remettez alors sur le feu et faites épaissir pendant 5 minutes
- Hors du feu, ajoutez une par une les 4 mesurettes de la formule Nutramigen* en remuant avec un fouet.
- Hachez ou coupez en petits morceaux l'escalope gardée au chaud et nappez-la de la sauce obtenue.
- Servez chaud, de préférence avec un féculent (par exemple 50g de riz pesé avant cuisson).

préparation



calcium



10min



INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 60 g d'escalope de volaille
- ✓ 1 petit oignon
- 2 tomates moyennes, bien mûres
- ✓ 2 cuillères à soupe d' huile d'olive
- 4 mesurettes de Nutramigen 3 LGG[®] ou Puramino Junior
- 1 brin de persil
- √ 10 g de fécule de maïs type Maïzena®
 1 cuillère à soupe rase
- ✓ 1 brin de persil
- Origan



Cette recette permet à votre jeune enfant de manger de la tomate, qui est riche en vitamine C. Cette vitamine joue un rôle sur les défenses immunitaires et améliore l'absorption du fer. On la retrouve notamment dans les fruits et légumes colorés. Notez qu'hors saison, vous pouvez tout à fait utiliser des tomates en boîte.

Cette recette est prévue pour 2 portions, profitez-en pour anticiper les repas!

SPAGHETTI À LA CARBONARA



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 🗸 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- √ ½ oignon coupé en petits morceaux
- 50 g de bacon coupé en petits morceaux ou de jambon rôti de porc coupé en petits cubes
- 50 g de poivrons : retirer les pépins, les parties blanches internes et épluchez la peau
- Sauce blanche préparée avec Nutramigen' 3 LGG® ou Puramino Junior'
- 50 g de faux fromage râpé sans lait ou de chapelure

- Faites cuire les pâtes / spaghetti.
- Dans l'intervalle, faites chauffer l'huile puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajoutez le bacon. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré.
- Ajoutez le poivron rouge, et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Pendant ce temps, préparez la sauce blanche avec la formule Nutramigen* puis mélangez-la aux pâtes égouttées.
- Ajoutez le bacon et le poivron rouge.



LASAGNES

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- Sauce blanche préparée avec Nutramigen* 3 LGG® ou Puramino Junior
- √ 120 g d'huile d'olive
- 200 g de tomates concassées en boite
- Poivre
- ✓ 100 g de bœuf hâché
- ✓ 1 cuillère à soupe Nutramigen 3 LGG® ou Puramino Junior
- 1 gousse d'ail (facultative)
- 100 g de feuilles de lasagne
- 1 cuillère à soupe d'origan séché ou d'herbes mélangées

- Préchauffez le four à 220°C ou thermostat 7. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
- · Ajoutez la viande hachée et les autres ingrédients et faites cuire 5 à 10 minutes.
- · Préparez la sauce blanche.
- · Huilez un plat allant au four. Il doit être adapté à la taille des lasagnes afin qu'elles baignent dans la sauce pour être bien cuites.
- · Couvrez le fond du plat avec la sauce blanche, une couche de feuille de lasagne crues, une couche de sauce à la viande. Répétez 2-3 fois en finissant avec une couche de sauce blanche.
- Laissez cuire au four pendant 30-40 minutes et surveillez la cuisson : si la couche supérieure cuit trop rapidement, couvrez-la avec une feuille d'aluminium.



Le bœuf est une excellente source de fer assimilable. Il est à proposer bien cuit jusqu'à 5 ans pour éviter la transmission de bactéries pathogènes ou de parasites.

Cette recette est faite pour 3 à 4 portions.

GRATIN
DE POMMES
DE TERRE
ET CHOU-FLEUR



difficulté

préparation

cuisson

calcium









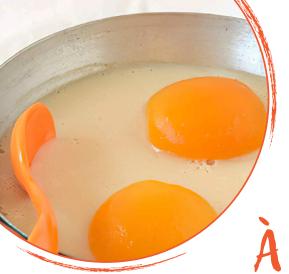
INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 1 chou-fleur
- √ 500 g de pommes de terre
- 20 g de margarine sans lait
- ✓ 2 cuillères à soupe de farine de blé
- ✓ 6 mesurettes de Nutramigen 3 LGG®
 ou Puramino Junior
- Chapelure sans lait ou morceaux de pain dur émietté ou râpé

- Nettoyez le chou-fleur, divisez-le, faites-le cuire en bouquet avec les pommes de terre dans de l'eau pendant environ 20 minutes (conservez l'eau de cuisson).
- Mettez une couche de rondelles de pommes de terre épluchées et une couche de bouquets de chou-fleur en alternance dans un plat allant au four.
- Faites fondre la margarine, ajoutez-y la farine puis l'eau de cuisson.
- Dans une casserole, faites bouillir rapidement cette sauce, ajoutez la formule Nutramigen* et versez cette sauce par-dessus le gratin.
- Parsemez de petits morceaux de margarine et de chapelure sans lait pour gratiner.
- Faites cuire au four à 200°C (thermostat
 7) pendant 10 minutes.



Le gratin est un bon moyen de faire découvrir la famille des choux à votre jeune enfant. Et peut-être même qu'il en redemandera! Cette recette est faite pour 5 à 6 portions, profitez- en pour anticiper les repas.



CEUF MIROIR À LA VANILLE

difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- 2 **oreillons d'abricots** au sirop.
 - 1 sachet de **sucre vanillé**.
- 1 cuillère à café rase d'agar-agar
 - 210ml d' **eau**.
- 7 mesurettes de Nutramigen 3 LGG® ou Puramino Junior

- Mélangez l'agar-agar dans l'eau froide, puis ajoutez le sucre et portez le tout à ébullition.
- Hors du feu ajoutez la formule Nutramigen*.
- Fouettez bien et versez dans des assiettes creuses.
- Laissez prendre 1 heure au réfrigérateur.
- Disposez un oreillon d'abricot sur la gelée au moment de servir.



L'agar-agar permet de proposer des textures semi-solides sans ajout de farine ou de fécule de maïs type Maïzena.

Les conserves sont un bon moyen de proposer les fruits d'été tout au long de l'année.

Cette recette est faite pour 2 portions.

BONHOMME PAIN D'ÉPICES D'HANSEL ET GRETEL



difficulté

préparation

cuisson

calcium









INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ✓ 125 g de farine de blé.
- ✓ 110 g de miel.
- ✓ 25 g d'huile de tournesol.
- √ ½ paquet de levure chimique.
- 1 cuillère à café de cannelle.
- ✓ 1 cuillère à café de cacao.
- 3 mesurettes de Nutramigen 3 LGG[®] ou Puramino Junior

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Mélangez la farine avec la levure chimique, la cannelle, le cacao et la formule Nutramigen*. Remuez bien pour avoir une poudre homogène.
- Ajoutez le miel chauffé au four micro-ondes, l'eau et l'huile et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit onctueuse.
- Versez la pâte à l'aide de 2 cuillères dans des moules en silicone en forme de bonhomme (ou tout autre moule).
- Enfournez 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.



Le miel est une bonne manière de remplacer le sucre car il apporte des minéraux intéressants. Il est autorisé à partir d'un an.

Recette pour environ 6 biscuits.



FLAN SURPRISE DE PETIT GOURMAND

difficulté



cuisson











INGRÉDIENTS GOURMANDS

- ½ cuillère à café de poudre de flan sans lait indiquée sur le paquet pour 200 ml de liquide
- ✓ 6 mesurettes de Nutramigen

 3 LGG® ou Puramino Junior

 1 maria de la companio del companio de la companio de la companio de la companio del companio de la companio del companio della companio de
- ½ cuillère à café de sucre ou de fruit mouliné pour son gôut sucré

- Mélangez la poudre pour flan et le sucre avec 2 mesurettes de la formule Nutramigen*froide pour faire un mélange.
- Chauffez progressivement le reste de la formule Nutramigen*.
- Retirez **la formule Nutramigen*** du feu.
- Ajoutez lentement le mélange tout en continuant à remuer.
- Reversez le tout dans la casserole et réchauffez-le jusqu'à ce qu'il s'épaississe.
- · Servez chaud ou froid. NE PAS CONGELER!



Cette recette fait découvrir de nouvelles textures à votre enfant qu'il acceptera mieux lorsque les PLV seront réintroduites.

NOTES

•••••	 	 		
•••••	 	 		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
•••••	 	 		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	 	 		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
•••••	 	 		
•••••	 	 	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
•••••	 	 		
•••••	 	 		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

Pour en savoir plus sur la gamme utilisée par votre enfant

www.nutramigen.fr

Pour en connaître d'avantage sur l'APLV



Est-ce une allergie aux protéines de lait de vache ?



www.allergieaulaitdevache.fr

Notre site conçu spécialement pour les parents d'enfants allergiques aux protéines de lait de vache Notre chaîne regorge de témoignages, d'informations et de vidéos éducatives.

Plus de 80 ans d'expertise au service des petits APLV

Donnez votre avis en scannant le QR Code ou en vous rendant sur www.satisfactionformulesnutramigen.fr



APLV légères à modérées

lut**rami**gen

DÈS 6 MOIS



DÈS1AN

APLV sévères



DÈS LA NAISSANCE



DÈS 1 AN



38, rue Victor Basch 91300 MASSY, France

Nous contacter

0806 800 009 Service gratuit + prix appel

Avis important: L'allaitement maternel est la meilleure alimentation du nourrisson. Nutramigen* 2,3 LGG*, Nutramigen* PURAMINO*, Nutramigen* PURAMINO* Junior sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À ce titre, elles doivent être utilisées sous strict contrôle médical. Ne pas changer la formule sans avis médical. Nutramigen* LGG* et Nutramigen* PURAMINO* sont des marques déposées de Mead Johnson Nutrition. © 2024 Reckitt Benckiser France. 38 rue Victor Basch, 91300 Massy, RCS 509628723. RKT-M-63910, 07/2024. RCS 514 049 188 00022 - www.comback-r.fr