

babybrezza®

one step
food maker
deluxe

**Inne świetne sposoby na
ułatwienie karmienia dziecka:**

bottle washer **pro**

Automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki,
elementy laktatora, kubki niekapki
i inne akcesoria za naciśnięciem
jednego przycisku.
Koniec z myciem ręcznym!



▼ Silne strumienie
natryskowe
dokładnie
czyszczą
wszystkie akcesoria



**Książka z przepisami i
przewodnik po karmieniu**

babybrezza®

©2024 Baby Brezza Enterprises LLC

Zdrowe domowe jedzenie

Wprowadzanie dziecku stałych pokarmów jest jednym z najwspanialszych doświadczeń rodzicielstwa. Dziecko dorasta! Nie jest już noworodkiem! Karmienie dziecka pokarmami stałymi może również wiązać się z niepotrzebnymi wyzwaniem i pytaniami o to, jakie opcje są najzdrowsze dla Twojego malucha i jak możesz mieć pewność, że Twoje dziecko otrzymuje to, co najlepsze. Baby Brezza Food Maker Deluxe oferuje rozwiązanie umożliwiające karmienie dziecka zdrowymi, domowymi posiłkami i ich przygotowanie w zaledwie kilka chwil.

Ta książka z przepisami to przewodnik po prostym gotowaniu dla niemowląt. Mamy nadzieję, że tworzenie domowych posiłków dla dziecka za pomocą Baby Brezza Food Maker Deluxe będzie łatwe, satysfakcjonujące i przyjemne.

Pierwsze kroki

Porozmawiaj ze swoim pediatrą o tym, kiedy zacząć podawać dziecku pokarmy stałe. Większość pediatrów zaleca rozpoczęcie podawania pokarmów stałych w wieku 6 miesięcy. Jednak sytuacja Twojego dziecka może być inna, dlatego najlepiej skonsultować się z lekarzem.

W przypadku pytań dotyczących pokarmów stałych należy zawsze skonsultować się z pediatrą. Ta książka z przepisami ma służyć jako ogólny przewodnik, a nie jako porada medyczna.

Ważna wskazówka: Nowe pokarmy należy wprowadzać powoli. Przed podaniem nowego rodzaju pokarmu należy odczekać co najmniej dwa lub trzy dni. W ten sposób, jeśli u dziecka wystąpi reakcja alergiczna, łatwiej będzie zidentyfikować jej źródło.

Tabela referencyjna


Wiek	Płatki zbożowe	Owoce	Warzywa	Białko	Nabiał
Pierwsze pokarmy	Ryż, jęczmień, owies	Jabłko, awokado, banan, gruszka	Bataty, dynia, zielona fasolka	Niezalecane	Niezalecane
od 6 do 8 miesięcy	Jak wyżej	Jak wyżej plus: morela, awokado, mango, brzoskwinia, śliwka, dynia	Jak wyżej plus: marchew, groszek, cukinia	Kurczak, indyk, tofu	Skonsultuj się z pediatrą
od 8 do 10 miesięcy	Jak wyżej plus: siemię lniane, komosa ryżowa, proso, tosty, Cheerios, krakersy*	Powyżej plus: jagody, melon, wiśnie, żurawina, daktyle, figi, winogrona, kiwi, papaja	Jak wyżej plus: szparagi, brokuł, kalafior, bakłażan, ziemniak, cebula, papryka, por, grzyby, pasternak	Jak wyżej oraz: fasola, rośliny strączkowe, wołowina, wieprzowina	Skonsultuj się z pediatrą
od 10 do 12 miesięcy	Jak wyżej plus: makarony	Jak wyżej plus: wiśnie, cytrusy	Jak wyżej plus: karczoch, burak, kukurydza, ogórek, szpinak, pomidor	Jak wyżej oraz: jaja (12 miesięcy), biała ryba	Skonsultuj się z pediatrą

*Skonsultuj się z pediatrą, aby ustalić, czy Twoje dziecko jest gotowe na jedzenie palcami

Instrukcja przygotowania wybranych produktów

Składniki	Rekomendowana ilość składników	Przygotowanie składników	Czas gotowania (min)	Przybliżona uzyskana ilość
OWOCE				
Jabłko ¹	2 średnie	pokroić w drobną kostkę	15	3/4 szklanki
Borówki ¹	1 i 3/4 szklanki	w całości	10	1 szklanka
Mango ¹	1 duże	pokroić w drobną kostkę	15	1 szklanka
Brzoskwinia ¹	2 małe	pokroić w drobną kostkę	15	3/4 szklanki
Gruszka ¹	2 małe	pokroić w drobną kostkę	10	1 szklanka
Śliwka ¹	3 szt.	pokroić w drobną kostkę	15	1 i 1/2 szklanki
Suszona śliwka ²	ok. 30 szt.	w całości	20	1 szklanka
WARZYWA				
Brokuł ²	1 duży	rozdzielić na małe różyczki	15	3/4 szklanki
Dynia piżmowa	1/3 średniej	pokroić w drobną kostkę	20	3/4 szklanki
Marchew	2 średnie	pokroić w drobne plasterki	25	1/2 szklanki
Ziemniak ^{2,3}	2 średnie	pokroić w drobną kostkę	20	1 szklanka
Fasolka szparagowa (świeża)	1 i 3/4 szklanki	pokroić na mniejsze kawałki	20	1 szklanka
Fasolka szparagowa (mrożona)	1 i 3/4 szklanki	pokroić na mniejsze kawałki	20	1 szklanka
Groszek cukrowy (mrożony)	2 szklanki	w całości	20	1 szklanka
Batat ²	2 mały lub 1 średni	pokroić w drobną kostkę	25	1 i 1/2 szklanki
Cukinia ²	1 średnia	pokroić w drobną kostkę	15	1/2 szklanki
MIĘSO				
Mielone mięso drobiowe ⁴	227 g / 1 szklanka	nie dotyczy	25	3/4 szklanki
Mielone mięso jagnięce ⁴	227 g / 1 szklanka	nie dotyczy	25	3/4 szklanki

Przygotowywanie podstawowych puree

1. Umyj, obierz, usuń pestki (jeśli to konieczne) i pokrój owoce lub warzywa na mniejsze kawałki. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie 3.
2. Umieść owoce lub warzywa w naczyniu roboczym Baby Brezza i napełnij zbiornik na wodę.
3. Postępując zgodnie z wytycznymi dotyczącymi gotowania podstawowych potraw, ustaw funkcję gotowania na parze i miksowania na odpowiedni czas gotowania. Pamiętaj, że niektóre produkty mogą wymagać dodania lub usunięcia odrobiny płynu przed blendowaniem.
4. Naciśnij przycisk  "start".
5. Po zakończeniu gotowania na parze i miksowania upewnij się, że jedzenie dla niemowląt ostygło do temperatury odpowiedniej dla dziecka.. Sprawdź konsystencję i przytrzymaj miksowanie przez dodatkowy czas jeśli uznasz to za konieczne. **UVAGA: Przed podaniem posiłku należy zawsze sprawdzić, czy w naczyniu roboczym nie pozostały zbyt duże kawałki jedzenia.**
6. Smacznego! Możesz również przechowywać jedzenie w lodówce lub zamrażarce do późniejszego wykorzystania.

Wskazówki dotyczące gotowania

- Przed włożeniem do miski pokrój składniki na mniejsze kawałki (6-12mm), dzięki temu możesz mieć pewność, że zawsze uzyskasz odpowiednią konsystencję posiłku.
- Przed ustawieniem urządzenia na program gotowania na parze sprawdź, czy w zbiorniku na wodę znajduje się wystarczająca ilość wody. Jeśli zbiornik wody będzie pusty, urządzenie Baby Brezza wyda 5 sygnałów dźwiękowych, by poinformować Cię o konieczności jego uzupełnienia.
- Naczynie robocze urządzenia Baby Brezza może pomieścić do 0,8 l surowych składników. Urządzenie działa najlepiej, gdy nie jest przepełnione.
- Wszystkie przecieri i musy można dodatkowo wymieszać z wodą, mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym, aby uzyskać rzadszą konsystencję.
- Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy używać oczyszczonej wody, aby zapobiec osadzaniu się kamienia w zbiorniku wody.

← Wskazówki dotyczące składników

- 1- Te produkty posiadają wysoką zawartość wody - może okazać się konieczne wylanie odrobiny wody z naczynia roboczego przed procesem miksowania.
- 2 - Puree z tych produktów jest dość gęste. Zalecamy dodanie 118-177 ml wody, by uzyskać rzadszą konsystencję.
- 3 - W celu uzyskania najlepszych rezultatów zaleca się stosowanie woskowatych ziemniaków, takich jak np. Yukon Gold.
- 4 - Nie przygotowuj więcej mięsa niż jest to uwzględnione w tabeli (227g) by mieć pewność, że osiągnie ono bezpieczną temperaturę wewnętrzną (74° C). Zawsze sprawdzaj, czy mięso zostało prawidłowo ugotowane przed podaniem dziecku.

Puree z batata i banana

ok. 350 ml

Składniki

- 1 średni batat, obrany i pokrojony w drobną kostkę (6mm)
- 1/2 małego banana, obranego, pokrojonego na kawałki (6mm)

Przygotowanie

1. Ugotuj batata na parze na programie Steam (20min)
2. Dodaj banana i zmiksuj do wybranej przez siebie konsystencji (30sek)

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Dodaj mielony cynamon lub gałkę muszkatołowa do smaku
- Dodaj 120 ml wody, mleka mamy lub mleka modyfikowanego by rozcieńczyć

6
mc +



Puree z indykiem i śliwkami suszonymi

ok. 415 ml

Sastojci

- 350 ml mielonego indyka (surowego)
- 10 śliwek suszonych

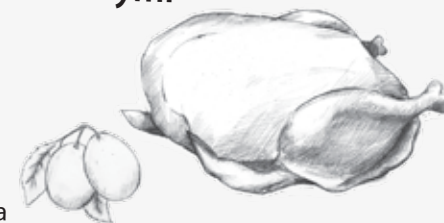
Przygotowanie

1. Umieść w naczyniu roboczym śliwki i na nich połóż mielone mięso z indyka. Ustaw program Steam + Blend na 25 min
2. Dodaj 60 ml wody, mleka mamy lub mleka modyfikowanego i miksuj przez 30-60sek

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Dodaj szczyptę oregano lub tymianku suszonego przed ugotowaniem
- Dodaj przed zblendowaniem 60 ml ugotowanego ryżu brązowego, kaszy jaglanej lub jęczmiennej
- Dodaj przed zblendowaniem 5 ml szczypiorku
- Dodaj przed zblendowaniem 15 ml podsmażonej cebulki (8 mc +)
- Dodaj po zblendowaniu 120 ml jogurtu naturalnego, wody, mleka mamy lub mleka modyfikowanego i wymieszaj

6
mc +



Puree z dynią i fasolką szparagową

ok. 240 ml

Składniki

- 1/3 dyni pizmowej, obranej i pokrojonej w drobną kostkę (5mm)
- 90 g fasolki pokrojonej na mniejsze kawałki (12mm)

Przygotowanie

1. Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 15mi
2. Miksuj przez 30-60sek do uzyskania pożądanej konsystencji

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Zblenduj z 2.5 ml - 5 ml posiekanego koperku
- Zblenduj z 5 ml oliwy z oliwek
- Dodaj po zblendowaniu wodę, mleko mamy lub mleko modyfikowane

6
mc +



Puree z batatem i morelą

ok. 300 ml

Składniki

- 2 małe bataty, obrane i pokrojone w drobną kostkę (6mm)
- 1-2 suszone morele

Przygotowanie

1. Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 25 min
3. Dodaj 60 ml wody, mleka mamy lub mleka modyfikowanego i miksuj przez 30-60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji

6
mc +



Puree z marchewką i gruszką

ok. 235 ml

Składniki

- 3 średnie marchewki, obrane i pokrojone w drobną kostkę (6mm)
- 1 mała gruszka, obrana i pokrojona w drobną kostkę (6mm)



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 15 min
- Miksuj przez 30-60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Dodaj po zblendowaniu kilka kropli soku z imbiru
- Dodaj po zblendowaniu wodę, mleko mamy lub mleko modyfikowane

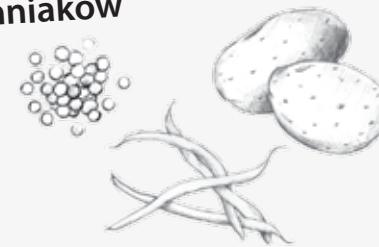
6
mc +

Puree z zielonych warzyw i ziemniaków

ok. 300 ml

Składniki

- 120 ml mrożonego groszku
- 120 ml fasolki szparagowej pokrojonej na mniejsze kawałki
- 180 ml ziemniaków, obranych i pokrojonych w drobną kostkę (1 średni lub 1/2 dużego ziemniaka)



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 20 min
- Dla młodszych dzieci dodaj 90 ml wody i miksuj przez 30 sek do uzyskania rzadszej konsystencji.

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Dodaj po zblendowaniu 5 ml posiekanego szczypiorku
- Dodaj po zblendowaniu 15 ml masła
- Dodaj przed zblendowaniem 15 ml pokrojonej i podsmażonej cebulki

6

mc +

Puree z jabłka i suszonych śliwek

ok. 180 ml

Składniki

- 2 jabłka, obrane i pokrojone w drobną kostkę (6mm)
- 4 śliwki suszone



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 10 min
- Odlej nadmiar płynu z naczynia roboczego
- Miksuj przez 30 sek do uzyskania pożądanej konsystencji, stopniowo dodając płyn jeśli to konieczne

6
mc +

Puree z batata na słodko

ok. 355 ml

Składniki

- 1 średni batat, obrany i pokrojony w drobną kostkę (6mm)
- 120 ml pokrojonego mango
- 45 ml soku ze śliwek



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki poza sokiem. Ustaw program Steam + blend na 20 min
- Dodaj sok ze śliwek i wymieszaj lub zmiksuj do pożądanej konsystencji

6
mc +

Puree z dyni i brzoskwiń

ok. 355 ml

Składniki

- 235 ml dyni pokrojonej w drobną kostkę
- 2 małe brzoskwinie
- 2,5 ml syropu klonowego

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 25 min
- Dodaj syrop klonowy i wymieszaj

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Możesz wymienić dynię na batata



6
mc +

Puree z pietruszki i gruszki

ok. 300 ml

Składniki

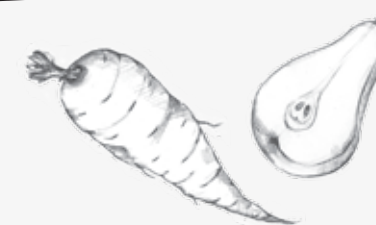
- 2 duża pietruszki, obrane i pokrojone w drobną kostkę (6mm)
- 1/2 gruszki, obranej i pokrojonej w drobną kostkę (6mm)

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 15 min
- Blenduj przez 30 sek do uzyskania rzadszej konsystencji

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Dodaj odrobinę cynamonu
- Dodaj 10 ml masła
- Dodaj odrobinę posiekanego rozmarynu
- Dodaj wodę, mleko mamy lub mleko modyfikowane



8
mc +

Puree ze szparagów i brokuła

ok. 300 ml

Składniki

- 6 szparagów (bez zdrewniałych części) pokrojonych na mniejsze kawałki (6mm)
- 1 - 2 różyczki brokuła razem z łodygami pokrojone na kawałki

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 25 min
- Blenduj przez 30 sek do uzyskania pożądanej konsystencji



8
mc +

Puree z batatem, pietruszką, jabłkiem i cynamonem

ok. 300 ml

Składniki

- 1/2 pietruszki, obranej i pokrojonych na mniejsze kawałki (6mm)
- 1 mały batat obrany i pokrojony na mniejsze kawałki (6mm)
- 1/2 jabłka, obranego i pokrojonego na mniejsze kawałki (6mm)
- 2 szczypty cynamonu mielonego

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 20 min
- Blenduj przez 30 sek do uzyskania pożądanej konsystencji



8
mc +

Puree z jagnięciną i kaszą jęczmienną

ok. 300 ml

Składniki

- 155 g mielonej jagnięciny - surowej
- 10 ml posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym składniki. Ustaw program Steam + blend na 25 min
- Blenduj przez 60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji
- Może zaistnieć konieczność rozdzielania kawałków jagnięciny, które zlepią się podczas gotowania

Przyprawy (opcjonalnie)*

- Dodaj 2 śliwki suszone przed gotowaniem na parze
- Dodaj 30 ml posiekanej i podsmażonej cebulki przez zblendowaniem
- Dodaj 45 ml ugotowanego brokuła przez zblendowaniem
- Dodaj 60 -120 ml jogurtu naturalnego
- Dodaj odrobinę wody, mleka mamy, mleka modyfikowanego dla rzadszej konsystencji

8
mc +



Puree z jagnięciną, groszkiem, miętą i kaszą jaglaną

ok. 300 ml

Składniki

- 125 g mielonej jagnięciny - surowej
- 140 g mrożonego groszku
- 30 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 15 ml posiekanej mięty*
- 120 ml jogurtu naturalnego*

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym jagnięcinę i groszek. Ustaw program Steam + blend na 25 min
- Dodaj kaszę, jogurt i miętę i blenduj przez 45- 60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji
- Może zaistnieć konieczność rozdzielania kawałków jagnięciny, które zlepią się podczas gotowania

8
mc +



Puree kurczakiem, brązowym ryżem, brokułami i sezamem

ok. 300 ml

Składniki

- 115g mielonego kurczaka - surowego
- 85 g różyczek brokuła
- 120 ml ugotowanego brązowego ryżu
- 5 ml nasion sezamu*
- 5 ml posiekanego szczypiorku*

Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym kurczaka, ugotowany ryż, brokuły i sezam. Ustaw program Steam + blend na 25 min
- Dodaj szczypiorek i blenduj przez 45- 60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji
- Może zaistnieć konieczność rozdzielania kawałków kurczaka, które zlepią się podczas gotowania

Przyprawy (opcjonalnie)*

- 1. Dodaj 60 -120 ml jogurtu naturalnego
- Dodaj odrobinę wody, mleka mamy, mleka modyfikowanego dla rzadszej konsystencji

8
mc +



Puree z dynią, kukurydzą, indykiem i morelą

ok. 300 ml

Składniki

- 85 g mielonego indyka - surowego
- 1/3 małej dyni, obranej i pokrojonej w drobną kostkę (6mm)
- 60 ml kukurydzy (mrożonej lub świeżej)
- 2 suszone morele

Przygotowanie

- Umieść składniki w naczyniu roboczym (mięso z indyka umieść na pozostałych składnikach). Ustaw program Steam + blend na 25 min
- Blenduj przez 60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji
- Może zaistnieć konieczność rozdzielania kawałków indyka, które zlepią się podczas gotowania

Przyprawy (opcjonalnie)*

1. Dodaj 1 ml posiekanej, świeżej szalwi
2. Dodaj 60-120 ml jogurtu
3. Dodaj odrobinę wody, mleka mamy lub mleka modyfikowanego dla rzadszej konsystencji

10
mc +



Puree z marchewką, ziemniakiem i kukurydzą

ok. 355 ml przed dodaniem jogurtu

Składniki

- 1 średni ziemniak, obrany i pokrojony w drobną kostkę (6mm)
- ½ średniej marchewki, obranej i pokrojonej w drobną kostkę (6mm)
- 120 ml kukurydzy (mrożonej)
- 2,5 ml posiekanego szczypiorku*
- 120 ml jogurtu naturalnego* (opcjonalnie)



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym ziemniaka, marchewkę i kukurydżę. Ustaw program Steam + blend na 15 min
- Dodaj szczypiorek i blenduj przez 30 sek do uzyskania pożądanej konsystencji
- Po wyjęciu dania z naczynia roboczego dodaj jogurt i wymieszaj

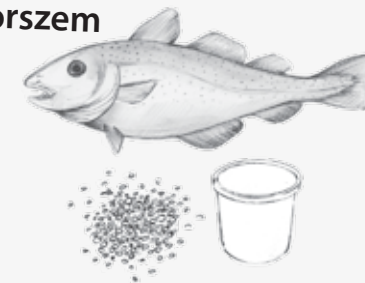
10
mc +

Kremowa quinoa z kokosowym dorszem

ok. 300 ml

Składniki

- 120 ml ugotowanej quinoa
- 85 g surowego fileta z dorsza, pokrojonego na mniejsze kawałki
- Szczypta kardamonu lub natki pietruszki
- 30 ml mleczka kokosowego lub wody kokosowej
- 120 ml jogurtu naturalnego (opcjonalnie)



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym dorsza. Ustaw program Steam + blend na 20 min
- Dodaj pozostałe składniki (poza jogurtem) i blenduj przez 30 - 60 sek do uzyskania pożądanej konsystencji
- Dodaj jogurt i wymieszaj (opcjonalnie)

10
mc +

Puree z cukinią, pomidorem, awokado i bazylią

ok. 300 ml

Składniki

- ½ średniej cukinii, pokrojonej w drobną kostkę (6mm)
- 1 duży pomidor, pokrojony na mniejsze kawałki (12mm)
- ½ awokado, pokrojonego w plasterki*
- 15 ml posiekanej bazylii*



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym cukinię i pomidora. Ustaw program Steam + blend na 10 min
- Dodaj pozostałe składniki i blenduj przez 30 - 60 sek dodając odrobinę odlanego wcześniej płynu do uzyskania pożądanej konsystencji

10
mc +

Zielony koktajl

ok. 530 ml przed dodaniem jogurtu

Składniki

- 120 ml ml szpinaku baby (świeżego)
- dociśnij do spodu naczynia roboczego
- 1 dojrzała gruszka, pokrojona w drobną kostkę (6mm)
- ½ szkanki melona, pokrojonego na mniejsze kawałki (6mm)
- Odrobina wanilii (2,5ml)
- 235 ml jogurtu naturalnego



Przygotowanie

- Umieść w naczyniu roboczym szpinak, gruszkę i melona. Ustaw program Steam + blend na 10 min
- Wmieszaj wanilię
- Dodaj jogurt i blenduj przez 30 sek (opcjonalnie)

UWAGI: Ćwicz umiejętności picia z kubka niekapka. Ten przepis to świetny napój dla starszych dzieci. Umieść w kubku niekapku lub kubku ze słomką, aby uzyskać pyszny pierwszy napój.

10
mc +