

Avec de
délicieuses
recettes

Adapta[®]

Maman

«C'est délicieux et cela nous
apporte à tous les deux ce
dont nous avons besoin.»

Caroline Berger,
enceinte de huit mois



www.adapta-maman.ch

Adapta. Recommandé par les meilleures expertes en bébés.

Adapta® Maman – pour couvrir les besoins accrus en nutriments.



Adapta Maman est un délicieux milk-shake destiné aux femmes enceintes ou allaitantes. Associé à une alimentation équilibrée, Adapta Maman contribue dans une large mesure à assurer un apport suffisant en vitamines, en sels minéraux et en protéines. Durant la grossesse et l'allaitement, vous pouvez conserver vos habitudes alimentaires, en y ajoutant simplement une portion quotidienne d'Adapta Maman.

Adapta® Maman est un aliment d'appoint couvrant de manière ciblée les besoins accrus en nutriments des femmes enceintes ou allaitantes.

- **Acide folique**

Chaque portion d'Adapta Maman contient **400 µg d'acide folique**. L'acide folique est une vitamine, qui est nécessaire à la formation du sang. Pendant la grossesse, il est en outre important pour le développement du tube neural chez le fœtus.

- **Fer**

La masse sanguine augmente durant la grossesse. Le fer est nécessaire à la synthèse de l'hémoglobine et au transport de l'oxygène dans les tissus en vue de la production d'énergie. Adapta Maman aide à couvrir les besoins accrus en fer.

- **Prebiotica**

Adapta Maman est enrichi en **fibres alimentaires prébiotiques (BENEO®)**, qui stimulent la croissance des bactéries bifidus dans les intestins et exercent une influence positive sur la flore intestinale (www.beneo.ch).

- **Protéines**

Les protéines contenues dans Adapta Maman jouent un rôle essentiel dans la formation des tissus de la mère et de l'enfant, ainsi que pour la production du lait.

Une portion quotidienne d'Adapta® Maman – chaque jour, une nouvelle saveur!

Saviez-vous qu'Adapta Maman peut être affiné en toute simplicité et rapidité avec des ingrédients qui se trouvent dans votre cuisine? Chaque jour, dégustez-en une portion sous forme de goûter, d'en-cas, de dessert ou juste avant d'aller dormir. Naturellement, vous pouvez également en consommer une moitié le matin et savourer l'autre dans le courant de la journée ou le soir.

Préparation de base

- Verser 2 dl de lait* dans un shaker ou dans un verre.
- Ajouter 4 cs (env. 40 g) d'Adapta Maman.
- Agiter énergiquement le shaker ou remuer à l'aide d'un fouet.

* lait entier, lait écrémé ou lait drink,
selon les préférences

cs = cuillère à soupe cc = cuillère à café

Conseil: mélanger 4 cs d'Adapta Maman dans un pot de yogourt nature (180 g) – un vrai délice!



Farandole de baies



Préparation de base Adapta Maman

1 à 2 cs de baies fraîches ou congelées

Incorporer les baies à la préparation de base Adapta Maman et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.

Par exemple:

- fraises
- framboises
- mûres
- baies des bois



Müesli maman

1 dl de lait

4 cs d'Adapta Maman

60 g de flocons d'avoine

80 g de yogourt nature

1 pomme coupée en morceaux

1 cc de jus de citron

Bien mélanger le lait, Adapta Maman, les flocons d'avoine et le yogourt. Laisser macérer quelques instants. Incorporer délicatement la pomme et le jus de citron.

Ajouter d'autres fruits, selon les goûts.

Rêve chocolaté

Préparation de base Adapta Maman

1 à 2 cc de cacao en poudre

Affiner la préparation de base en y ajoutant le cacao.



Adapta Maman version glace

Préparation de base Adapta Maman

Verser la préparation de base dans un moule à glace ou dans une coupe à dessert, et mettre au congélateur pendant 3 à 4 heures: un délice glacé à savourer durant les chaudes journées d'été!



Fraîcheur fruitée

Préparation de base Adapta Maman

1 à 1,5 dl de jus de fruits

Mélanger

Par exemple:

– jus d'orange

– jus de raisin

– jus de pomme non filtré

– 2 à 3 cc de jus de citron fraîchement pressé



Crème coco à l'ananas

100 g de yogourt nature

4 cs d'Adapta Maman

20 g de coco râpé

40 g d'ananas coupé en dés

Mélanger l'ensemble des ingrédients et savourer.

Cappuccino

Préparation de base Adapta Maman

2 cc de café instantané

en poudre

Diluer le café instantané dans un peu d'eau chaude, mélanger à la préparation de base, agiter vigoureusement ou remuer au fouet.



Riz au lait spécial

2 dl de lait

1 dl d'eau

50 g de riz

zestes de citron

Mélanger lait et eau, puis porter à ébullition. Incorporer riz et zestes de citron. Laisser mijoter 20 à 25 minutes. Laisser un peu refroidir le riz bouilli, ajouter délicatement Adapta Maman, verser dans des ramequins, puis mettre au frais. Démouler et garnir de fruits, selon les goûts.

4 cs d'Adapta Maman



Avez-vous d'autres questions concernant Adapta Maman ou l'alimentation des nourrissons? N'hésitez pas à nous appeler, nous vous conseillons volontiers.

Notre site Internet contient une mine d'informations utiles au sujet de bébé www.adapta-maman.ch

Adapta[®]

CH-5600 Lenzburg • www.adapta-maman.ch