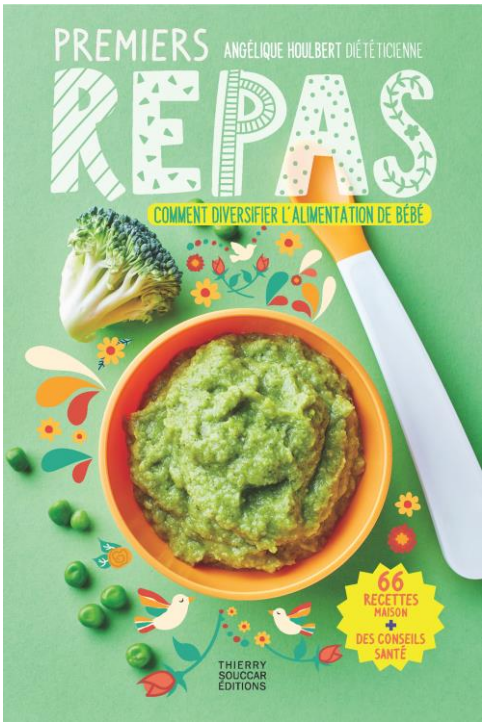
Communiqué de presse - Parution 5 septembre 2019

Premiers repas de 6 mois à 3 ans

Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste



Comment diversifier l'alimentation de bébé

Comment faire connaître à son bébé toutes les merveilles gustatives que la nature lui offre ? Que donner à son nouveau-né à la place des petits pots vendus dans le commerce et dont les compositions sont discutables ? **Comment réussir sa diversification aujourd'hui pour éviter les refus plus tard**, minimiser les intolérances ou les problèmes de surpoids ?

Dans ce guide à destination des parents, Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste et chroniqueuse au *Magazine de la santé* (France 5) donne **toutes les astuces pour donner les bases d'une alimentation à la fois saine, équilibrée et diversifiée à son bébé.**

Avec *Premiers Repas*, les parents vont pouvoir donner en toute confiance et sans se ruiner le meilleurs des départs à leurs enfants avec des repas parfaitement adaptés à leur âge. Au total, l'auteure propose **66 recettes ultrasimples et de saison** : purée d'aubergines aux épices douces, purée d'artichaut et patate douce, poulet sucré-salé, crumble banane-pêche, etc. De quoi régaler bébé !

Un guide ultra-pratique qui accompagne bébé tout au long de sa diversification

Clair et concret, cet ouvrage guide les parents pas à pas. Chaque chapitre est consacré à un âge et donne mois après mois :

- Des conseils et recettes au quotidien
- Les menus types d'une journée
- Et une liste de courses exhaustive

Page après page, Angélique Houlbert délivre une multitude de conseils et **répond aux nombreuses questions des parents** : Comment savoir si bébé est prêt à recevoir un aliment solide ? À quelle fréquence donner un biscuit type boudoir à un enfant de 8 mois ? Quand

commencer à lui faire goûter du fromage ? Est-ce qu'un dessert lacté est adapté pour un bébé de 7 mois ? Quels fruits privilégier au départ ? Etc.

Et en annexe, le lecteur trouvera :

- Un tableau recensant les aliments de base par lesquels commencer, et ceux qu'il faut limiter ;
- Un tableau « J'utilise d'habitude… » / « Je remplace par… » dans lequel les parents trouveront toutes les alternatives aux aliments nutritionnellement sans intérêt ;
- Les repères de consommations pour les quantités (combien de grammes de viande/légume et sous quel aspect, à 8 mois, 12 mois, 18 mois, … ?).

En Bonus : 5 recettes du chef Damien Corvazier pour éveiller tous les sens de bébé.

À propos de l'auteure

Célèbre diététicienne-nutritionniste, Angélique Houlbert est chroniqueuse au Magazine de la santé sur France 5 et l'auteure des best-sellers *Le Bon Choix pour vos enfants*, *Le Nouveau Régime IG* et *La Meilleure Façon de Manger*.

Contact Presse
Caroline Roche
04 66 53 53 68
06 98 86 48 21
presse@thierrysouccar.com

Premier Repas
Angélique Houlbert
Parution 5 septembre 2019
208 pages – Format 14 x 21 – 12.90 €
ISBN 978-2-36549-369-7