

Preparación / Τρόπος παρασκευής / Preparação



Papilla semi-láctea, desde el 6º mes: Hervir 100 ml de leche entera y 100 ml de agua y dejar enfriar hasta 50°C. Servir el líquido en un plato, añadir 5 cucharadas soperas de Papilla de muesli Eco (unos 25 g) y mezclar bien. Dejar reposar hasta alcanzar una temperatura apta para consumir (unos 37°C).

Κρέμα παρασκευασμένη με την μισή ποσότητα γάλατος από τον 6ο μήνα: Βράστε 100 ml πλήρες γάλα και 100 ml νερό κι αφήστε το να κατέβει στους περίπου 50°C. Βάλτε το υγρό σ' ένα βαθύ πιάτο και ανακατέψτε μέσα 5 κουταλιές της σούπας Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι (περίπου 25 γρ.). Αφήστε την να φουσκώσει και να κρυώσει φτάνοντας σε θερμοκρασία (περίπου 37°C) – έτοιμη.

Papa semi-láctea a partir do 6º mês: Ferver 100 ml de leite gordo e 100 ml de água e deixar arrefecer a uma temperatura de cerca de 50°C. Deitar o líquido num prato fundo e diluir neste 5 colheres de sopa de Papa de Muesli Bio (ca. de 25 g). Deixar engrossar e arrefecer à temperatura apropriada (ca. de 37°C) – e pronto.

Más recetas / Περισσότερες συνταγές / Outras receitas.

Preparación sin leche desde del 6º mes: También puede preparar una papilla de fruta con 70 ml de agua hervida, 2 cucharadas soperas de Papilla de muesli Eco (unos 10 g) y 100 g de complota de fruta, o de fruta fresca triturada. O bien mezcle 2 cucharadas soperas de Papilla de muesli Eco con 200 g de puré de verdura caliente y listo.

Τρόπος παρασκευής χωρίς γάλα από τον 6ο μήνα: Μπορείτε να παρασκευάσετε μια φρουτοκρέμα με 70 ml βραστό νερό, 2 κουταλιές της σούπας Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι (περίπου 10 γρ.) και 100 γρ. βάζακι με φρουτοπολιτό – ή φρέσκα φρούτα πολτοποιημένα. Μπορείτε επίσης να αναμειχτείτε 2 κουταλιές της σούπας Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι σε 200 γρ. ζεστά λαχανικά – και η κρέμα είναι έτοιμη.

Preparações não lácteas a partir do 6º mês: Pode também preparar uma papa de fruta com 70 ml de água fervida, 2 colheres de sopa de Papa de Muesli Bio (ca. de 10 g) e 100 g de frutos de boião ou de frutos frescos passados. Ou pode simplesmente misturar 2 colheres de sopa de Papa de Muesli Bio com 200 g de legumes quentes – e pronto.

Papilla con leche de continuación después del 6º mes: Hervir 150 ml de agua y dejar enfriar hasta una temperatura de unos 50°C. Añada primero 5 medidas de leche de continuación para lactantes Eco 2 y luego de 3 a 4 cucharadas soperas de Papilla de muesli Eco (unos 18 g) y listo. En lugar de leche de continuación para lactantes Eco Holle 2, se puede utilizar también la leche de continuación para lactantes Eco Holle 3.

Κρέμα απογαλακτισμού μετά τον 6ο μήνα: Βράστε 150 ml νερό και αφήστε το να κρυώσει μέχρι να φτάσει τους περίπου 50°C. Αναμειχτείτε αρχικά 5 μεζούρες Βιολογική Βρεφική Γάλα Απογαλακτισμού 2 κι 3-4 κουταλιές της σούπας Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι (περίπου 18 γρ.) – έτοιμη. Αντί για το Holle Βιολογική Βρεφική Γάλα Απογαλακτισμού 2 μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον 8ο μήνα και μετά το Holle Βιολογική Βρεφική Γάλα Απογαλακτισμού 3.

Leite de transição – depois do 6º mês: Deixar ferver 150 ml de água e deixar arrefecer a uma temperatura de ca. de 50°C. Diluir primeiro 5 medidas de Leite de transição para lactentes fase 2 e depois 3-4 colheres de sopa de Papa de Muesli Bio (ca. de 18 g) – e pronto. Em vez do Leite de transição para lactentes fase 2 Holle pode também ser utilizado, o Leite de transição para lactentes fase 3.

1 cucharada sobera de papilla = unos 5 g / 1 medida de leche de continuación para lactantes Eco = 4,7 g
1 κουτάλι της σούπας Βιολογική Βρεφική Κρέμα = περίπου 5 γρ. / 1 μεζούρα Βιολογική Βρεφική Γάλα Απογαλακτισμού = 4,7 γρ
1 colher de sopa de Papa Bio = ca. de 5 g / 1 medida de Leite de transição para lactentes = 4,7 g

Indicaciones nutricionales / Διατροφικές Πληροφορίες / Informações nutricionais

✓ La Papilla de muesli Eco también se puede preparar con leche materna. Añada simplemente 5 cucharadas soperas de Papilla de muesli Eco (unos 25 g) a 130 ml de leche materna tibia y listo. **Atención:** Para conservar los nutrientes, no caliente la leche materna a más de 40°C.

✓ Μπορείτε να παρασκευάσετε την Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι και με μητρικό γάλα. Προσθέστε απλά 5 κουταλιές της σούπας Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι (περίπου 25 γρ.) σε 130 ml ζεστό μητρικό γάλα – και έτοιμη είναι η κρέμα. **Προσοχή:** Για να διατηρηθούν οι πολύτιμες θρεπτικές αξίες, μη ζεστάνετε το μητρικό γάλα πάνω από τους 40°C.

✓ A Papa de Muesli Bio pode também ser preparada com leite materno. Dilua simplesmente 5 colheres de sopa de Papa de Muesli Bio (ca. de 25 g) em 130 ml de leite materno morno – e pronto. **Atenção:** Para conservar os valiosos nutrientes, não aqueça o leite materno a mais de 40°C.

Fabricado en Alemania. / Fabricado na Alemanha. Fabricante / Παραγωγός:
Holle baby food GmbH • Baselstr. 11 • CH – 4125 Riehen • Tel. +41 (0) 61 645 96 00
E-Mail: babyfood@holle.ch • www.holle.ch

Servicebüro D: Hohe-Möhr-Str. 6 • D-79650 Schopfheim

Distribuido en España: Cal Valls • Tel. 973 32 41 25 • E-mail: calvalls@calvalls.com

Greece: Biofresco Organic • Thessaloniki

Tel: +30 2310 688553 • Fax: +30 2310 688554

Distribuidor em Portugal: Voss Lynce Lda • 2780-576 Paço de Arcos • Tel 2144 61 325



DE-001-Öko-Kontrollstelle

Papilla de muesli Eco

Ingredientes: Trigo integral** 82%, copos de avena** 7%, frutas Eco 10% (plátano en polvo*, trozos de manzana*, frambuesa en polvo*), arroz integral**, vitamina B1 (según la legislación)

Origen: Europa
*de agricultura ecológica
**de agricultura biológico-dinámicos

Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι

Συστατικά: σιτάρι ολικής αλέσεως** 82%, νιφότες βρώμης** 7%, βιολογικά φρούτα 10% (μπανάνα σε σκόνη*, μήλο σε κομμάτια*, βατόμουρο σε σκόνη*), ρύζι ολικής αλέσεως**, βιταμίνη Β1 (σύμφωνα με τον νόμο)

Προέλευση: Ευρώπη
*βιολογικής καλλιέργειας
**βιοδυναμικής καλλιέργειας

Papa de Muesli Bio

Ingredientes: Trigo integral** 82%, flocos de aveia** 7%, frutos biológicos 10% (polpa de banana em pó*, pedaços de maçã*, polpa de framboesa em pó*), arroz integral**, vitamina B1 (em conformidade com os regulamentos)

Origem: Europa
*de agricultura biológica
**de agricultura bio-dinâmica

Valores nutricionales medios / Μέση θρεπτική αξία που περιέχεται σε / Valor nutricional médio	100 g de producto / 100 γρ. προϊόντος / 100 g do produto	Porción de papilla (según receta) / Μερίδα κρέμας με γάλα (σύμφωνα με την συνταγή) / dose de papa láctea (de acordo com as instruções)
Energía / ενέργεια / energia (kj / kcal)	1457 / 344	643 / 153
Proteínas / πρωτεΐνες / proteínas (g)	10,6	5,9
Hidratos de carbono / υδατάνθρακες / glúcidos (g)	68,7	21,9
de los cuales azúcares* / απ' αυτούς ζάχαρη* / de açúcar* (g)	6,6	6,4
Grasas / λίπη / lípidos (g)	2,7	4,5
de las cuales ácidos grasos saturados / απ' αυτά κορεσμένα λιπαρά οξέα / de ácidos gordos saturados (g)	0,5	1,3
Fibra alimentaria / φυτικές ίνες / fibras (g)	10,5	2,6
Sodio / νάτριο (g)	0,009	0,055
Vitamina B1 / βιταμίνη Β1 (mg)	1,0	0,29

*Contiene el azúcar propio de los ingredientes. / φυσική περιεκτικότητα ζάχαρης στα συστατικά. / Teor natural de açúcar dos ingredientes.

Los valores analíticos están sujetos a las variaciones normales en productos naturales. / Οι αξίες της ανάλυσης υπόκεινται στις συνήθεις διακυμάνσεις που χαρακτηρίζουν τα φυσικά προϊόντα. / Os valores analisados estão sujeitos às oscilações características em produtos naturais.

demeter



Holle Eco • Bio

Papilla de muesli Κρέμα Βρεφικό Μούσλι Papa de Muesli Bio



de fácil digestión, εύπεπτο, de fácil digestão

grano integral, δημητριακά ολικής αλέσεως, cereais integrais

de fácil preparación, εύκολη προετοιμασία, de preparação simples

sin azúcar*, sin leche χωρίς γλυκαντικές ουσίες*, χωρίς γάλα sem açúcar adicional*, sem leite

Variadas posibilidades de preparación: papilla con leche • papilla sin leche
Πολύπλευρη χρήση: Κρέμες με γάλα • Κρέμες χωρίς γάλα
Variadas possibilidades de utilização: papas de leite • papas não lácteas

desdel el από τον a partir do



mes μήναυτάν mēs

e 250 g

Papilla de muesli Eco

Para la elaboración de las papillas Ecológicas Holle utilizamos grano integral que procesamos cuidadosamente separando el almidón del grano, con calor y humedad, para que sea fácil de digerir y de asimilar para el bebé. Al escoger cereales integrales las papillas conservan un alto porcentaje de nutrientes y de agentes activos del germe.

Apropiado para el inicio de la alimentación complementaria, como muy pronto desde el 6º mes. Consulte a su pediatra o nutricionista.

• con gluten • sin azúcar* • sin leche

Indicaciones importantes

- ✓ Siga las indicaciones de preparación. Las cantidades indicadas aportan a su bebé los nutrientes que este necesita.
- ✓ Prepare el alimento siempre fresco. No vuelva a utilizar los restos.
- ✓ No calentar en el microondas (peligro de sobrecalentamiento).

Βιολογική Βρεφική Κρέμα Βρεφικό Μούσλι

Για την Βιολογική Βρεφική Κρέμα του οίκου Holle επεξεργάζονται τα δημητριακά με προσοχή, ώστε να δώσουν ένα εύπεπτο και κατάλληλο για βρέφη αποτέλεσμα. Το άμυλο των δημητριακών αποδομείται προσεκτικά με την εφαρμογή θερμότητας και υγρασίας και ως εκ τούτου αξιοποιείται πιο εύκολα από το βρέφος. Χάρην στην χρήση ολόκληρου του σπόρου διατηρούνται σε μεγάλο βαθμό τα θρεπτικά και δραστικά στοιχεία του φύτρου.

Κατάλληλο για το ξεκίνημα με τροφή απογαλακτισμού το νωρίτερο [μετά τον 4ο μήνα/από τον 6ο μήνα]. Ζητήστε περαιτέρω πληροφορίες από το ειδικό προσωπικό του τομέα υγείας.

• περιεχί γλουτένη • χωρίς γάλα • χωρίς γλυκαντικής ύλης*

Σημαντικές Πληροφορίες

- ✓ Ακολουθείστε τον τρόπο παρασκευής. Η σωστή δόσολογία προσφέρει στο βρέφος πάντα τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται.
- ✓ Να παρασκευάζετε φρέσκα κρέμα κάθε φορά εκ νέου. Μην ξαναχρησιμοποιείτε την κρέμα που δε θα καταναλωθεί αμέσως.
- ✓ Μην ζεσταίνετε τις κρέμες σε φούρνους μικροκυμάτων (κίνδυνος υπερθέρμανσης).

Papa de Muesli Bio

Os cereais integrais para as Papas Bio da Holle são processados de forma a serem facilmente digeridos pelo bebé. O amido cereal é cuidadosamente sujeito a calor e humidade, de forma a ser facilmente aproveitado pelo organismo do bebé. A escolha de cereais integrais garante a conservação de uma alta percentagem dos nutrientes e agentes activos do germe.

Indicado para a introdução dos primeiros menus apenas a partir do 6º mês. Informe-se junto do seu pediatra, médico de família ou nutricionista.

• contém glúten • sem açúcar adicional* • sem leite

Indicações importantes

- ✓ Siga por favor as instruções de preparação. A dosagem certa garante ao seu bebé os nutrientes de que este necessita.
- ✓ Prepare as refeições sempre na hora. Não aproveite restos.
- ✓ Não aquecer no micro-ondas (perigo de sobre-aquecimento).

*contiene el azúcar propio de los ingredientes / φυσική περιεκτικότητα ζάχαρης στα συστατικά / teor natural de açúcar dos ingredientes