



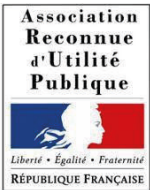
AFAO

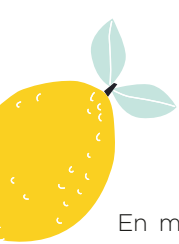
Association Française
de l'Atrésie de l'Oesophage

Livret de recettes

pour les enfants
nés avec une atrésie de l'œsophage

ENFANTS
DE
9 À 18 MOIS





Remerciements

En mars 2020, l'Association Française de l'Atrésie de l'Œsophage (AFAO) rencontrait Christelle Vasseur – diététicienne, à un congrès de diététique. Cette dernière parle alors à l'AFAO d'un livret de recettes réalisés il y a plusieurs années avec Marie Joly dans le cadre de leurs études, pour les enfants opérés à la naissance d'une atrésie de l'œsophage. Très intéressée par cette production, l'AFAO demande à consulter le livret !

Quelques mois plus tard, après validation par l'équipe du Centre de référence pour les affections chroniques et malformatives de l'œsophage (CHU de Lille) et en partenariat avec Squiz, ce livret de 19 fiches recettes voit le jour et peut être diffusé aux familles.

L'AFAO remercie vivement Marie Joly et Christelle Vasseur pour leur travail, réalisé en 2008 dans le cadre de leurs études en diététique* sous la direction du regretté Docteur Laurent Michaud, ancien pédiatre gastro entérologue au CHU de Lille. Décédé en avril 2019, le docteur Michaud était un des rares médecins français et à l'international à s'être intéressé à l'atrésie de l'œsophage. Il était membre de notre conseil scientifique et était très impliqué dans la recherche, qu'il prenait vraiment à coeur. Merci à lui d'avoir encadré ce travail.

Un grand merci également à Mme Van Malleghem – diététicienne au CHU de Lille, et à Mme Lecoufle – orthophoniste au CHU de Lille qui ont travaillé avec l'AFAO sur ce livret.

*Université des sciences et technologies de Lille, Institut universitaire de technologie « a », département de génie biologique, option diététique, promotion 2007-2008

Avec le soutien du Centre de référence pour les affections chroniques et malformatives de l'œsophage coordonné par le Pr Gottrand au CHU de Lille.

La mise en page du livret a été réalisée en partenariat avec Squiz, et l'impression prise en charge par FIMATHO. Un grand merci à eux, sans que ce projet n'aurait jamais pu voir le jour !

L'Association Française de l'Atrésie de l'Œsophage (AFAO) est une association de familles créée en 2002, dont l'objectif est de soutenir par tous les moyens les personnes nées avec une atrésie de l'œsophage (ou atteintes d'une pathologie proche) et leurs familles. Elle publie des guides, livrets et organise des rencontres, elle soutient la recherche via ses « Prix Fanny-Selena », et sensibilise la communauté de santé aux problématiques des patients concernés par ces pathologies.

Présentation

Les enfants opérés d'une atrésie de l'œsophage peuvent présenter des difficultés alimentaires, notamment lors de l'introduction des morceaux.

Le but de ce livret est d'accompagner les parents d'enfants de 9 à 18 mois dans la diversification alimentaire et l'introduction en douceur de nouvelles textures, en mettant le plaisir au centre du repas !

Ce livret se décline en 19 recettes réparties en entrées, plats, desserts, et évoluent en trois textures : une progression en douceur pour amener bébé à se régaler en respectant son rythme et ses capacités. Ces 3 textures ont été choisies avec soin, spécifiquement pour votre enfant opéré d'une atrésie de l'œsophage.

LA PREMIÈRE TEXTURE est destinée aux enfants qui débutent la diversification alimentaire, qui n'acceptent que les textures bien lisses, ou encore qui de par leur atrésie ne peuvent manger que ce type de texture (indication médicale). L'objectif est de découvrir de nouvelles textures faciles autres que le lait, de faire connaissance avec de nouveaux goûts ou de manger diversifié mais bien lisse lorsque les morceaux ne passent pas dans l'œsophage. Tous les aliments sont mixés avec un liant ou en contiennent un. La texture est lisse et sans morceaux, proche des petits pots 4 - 6 mois.

LA DEUXIÈME TEXTURE est plus épaisse que la première, toujours lisse sans morceaux (exclusion des aliments « collants » de petite taille). Les aliments sont aussi mixés. Cette deuxième texture peut être proposée après acceptation de la première texture.

ET ENFIN LA TROISIÈME TEXTURE est destinée aux enfants capables d'accéder à des morceaux fondants, qui demandent peu de mastication. Les légumes peuvent être moins mixés, juste écrasés à la fourchette dans l'assiette. Les préparations contiennent de la viande ou des céréales moulinées. Les recettes de la troisième texture peuvent être proposées après acceptation de la deuxième texture.

Et maintenant...régalez vous bien !



Si votre enfant présente des difficultés alimentaires, des difficultés à évoluer dans les textures et à manger des morceaux, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui vous orientera vers un orthophoniste.

Conseils utiles et astuces

Ingrédients :

- Lait : jusqu'à l'âge de 3 ans, on utilise le lait de croissance. Après 3 ans, on utilise le lait entier de vache.
- Fruits : privilégier les fruits bien mûrs, car ils sont plus tendres et plus sucrés.
- Légumes : faire attention aux variétés de légumes. Dans le cas des pommes de terre, certaines ont une texture collante et « élastique » ne convenant pas aux enfants.
- Agar : l'agar rend de l'eau au fil de sa conservation. Cela n'altère en rien le goût de l'aliment. Les recettes à base d'agar nécessitant de faibles quantités, il existe des cuillères mesure, de 1 ou 2 grammes.
- Crème de riz : crème de riz et semoule de riz ont deux textures différentes. Attention à ne pas les confondre lors de l'achat. La crème de riz donne une texture totalement lisse, alors que la semoule de riz a une texture plus granuleuse, comme une semoule fine de blé. La crème de riz est parfaitement adaptée à la première texture, la semoule de riz convient en seconde texture.

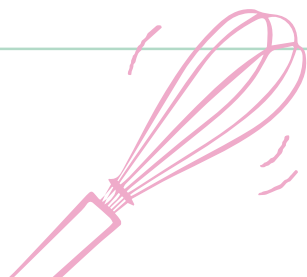
Techniques de cuisson et de préparation :

- Ne pas hésiter à mixer plusieurs fois pour que la texture soit la plus adaptée possible pour votre enfant.
- Les légumes peuvent être cuits dans de l'eau bouillante ou à la vapeur. Le temps de cuisson pourra être différent selon la cuisson utilisée.
- Pour les préparations à base d'agar, humidifier les moules pour permettre un démoulage facile.

ASTUCES POUR GAGNER DU TEMPS

- Cuisiner des plus grands volumes en une seule fois et congeler.
- Cuisiner les plats nécessitant le même ingrédient de base en même temps.

Abréviations :
c.à.s. : cuillère à soupe
c.à.c. : cuillère à café



La première texture est destinée aux enfants qui débutent la diversification alimentaire, qui n'acceptent que les textures bien lisses, ou encore qui de par leur atésie ne peuvent manger que ce type de texture (indication médicale). L'objectif est de découvrir de nouvelles textures faciles autres que le lait, de faire connaissance avec de nouveaux goûts ou de manger diversifié mais bien lisse lorsque les morceaux ne passent pas dans l'œsophage. Tous les aliments sont mixés avec un liant ou en contiennent un. La texture est lisse et sans morceaux, proche des petits pots 4 - 6 mois.



► VELOURS D'ENDIVES ◀



1^{ÈRE} TEXTURE

ENTRÉE

3
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

1 endive
1 pomme de terre
¼ citron
1 morceau de sucre = 5 g
1 c.à.s. de fromage blanc battu à 40%

Préparation

Éplucher l'endive, la laver et la couper en 4 dans la longueur
Peler et laver la pomme de terre, couper la en morceaux
Mettre les légumes dans une casserole avec 1 litre d'eau froide, quelques gouttes de jus de citron pour garder l'endive bien blanche, un peu de sel et le sucre
Porter à frémissement pendant 1 heure à feu doux
Mixer le contenu de la casserole, incorporer le fromage blanc et délayer soigneusement

	Pour 100g	Par portion
Protides	1,6	1,6
Lipides	0,8	0,8
Glucides	5,2	5,2
Kcal	102	102

À SAVOIR



- On peut remplacer le fromage blanc par de la crème fraîche pour plus d'onctuosité
- Congélation possible

► SOUPE POIREAU POTIRON ◀

1^{ÈRE} TEXTURE

ENTRÉE

4
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

100 g de potiron
1 poireau
1 pomme de terre

Préparation

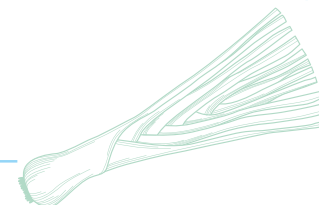
Le couper en dés
Éplucher le poireau en supprimant les racelles et l'extrémité des feuilles vertes, de manière à ne laisser que le blanc.
Le couper en rondelles
Mettre le tout dans une casserole avec 1 litre d'eau froide et un peu de sel
Porter à frémissement pendant 1 heure à feu doux
Mixer le tout



	Pour 100g	Par portion
Protides	0,6	0,6
Lipides	0	0
Glucides	4	4
Kcal	19	19

À SAVOIR

- Congélation possible
- Riche en folates



► PURÉE D'AVOCAT À LA BANANE ◀

1^{ÈRE} TEXTURE

DESSERT
OU ENTRÉE

2
PORTIONS

15 MIN



Ingrédients

¼ d'avocat
½ banane

Préparation

Écraser ou mixer le quart d'un petit avocat avec la moitié d'une petite banane.

	Pour 100g	Par portion
Protides	2,6	1,3
Lipides	7,8	3,9
Glucides	36,1	18
Kcal	224	112

À SAVOIR



- À préparer au dernier moment pour éviter le noircissement, quelques gouttes de citron peuvent être utilisées
- Congélation impossible
- Peut être consommée en entrée
- Riche en acides gras essentiels, en potassium et en vitamine E.
- Recette à partir de 1 an, car l'avocat est à risque d'allergie

► CRÈME DE BETTERAVES ◀

1^{ÈRE} TEXTURE

PLAT

2
PORTIONS

15 MIN



Ingrédients

1 betterave rouge cuite, environ 150g
250 ml de lait
1 c.à.c. de crème de riz = 10g

Préparation

Couper la betterave en dés et la mixer
Faire chauffer le lait
Quand le lait commence à bouillonner, ajouter la crème de riz
Laisser sur feu doux jusqu'à obtention d'un mélange homogène et crémeux
Bien remuer pour éviter que la crème n'attache et pour éviter la formation de grumeaux. Hors du feu, ajouter la betterave mixée.
Bien remuer. Servir tiède ou froid.

	Pour 100g	Par portion
Protides	11,7	15,2
Lipides	8,9	11,6
Glucides	11,5	15
Kcal	173	225

À SAVOIR

- Congélation possible
- Texture très fluide, proche de la texture petit pot, à peine plus épaisse
- Riche en calcium

FLAN DE CAROTTES

1^{ÈRE} TEXTURE

PLAT

4
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

250 g de carottes
3 œufs
40 g de farine
10 cl de lait

Préparation

Éplucher et cuire les carottes à la vapeur
Pendant le temps de cuisson des légumes, mélanger dans un saladier la farine, les œufs et le lait.

Mixer les carottes cuites et mélanger à la préparation ci-dessus.

Verser dans 4 petits moules résistants à la chaleur

Cuire au bain marie pendant 25 minutes

	Pour 100g	Par portion
Protides	11,7	11,7
Lipides	9	9
Glucides	4,5	4,5
Kcal	146	146



À SAVOIR

- Texture agréable, lisse et onctueuse; proche d'un soufflé
- Absence de morceaux
- Ces flans peuvent être préparés avec des haricots verts ou des blancs de poireaux (en deuxième texture)
- Riche en protéines, lipides, en vitamine A et en bêta carotène

CRÈME DE PATATE DOUCE

1^{ÈRE} TEXTURE

PLAT

4
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

250 g de patate douce
15 cl de lait
1 œuf
2 blancs d'œuf
½ sachet de sucre vanillé, facultatif

Préparation

Laver et brosser la patate douce, sans l'éplucher
Faire cuire la patate douce dans un grand volume d'eau, pendant 15-20 minutes.
La piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson.
Retirer la peau. Monter les blancs en neige.
Mixer la patate douce, ajouter le lait, et l'œuf.
Incorporer les blancs.

	Pour 100g	Par portion
Protides	2,6	1,3
Lipides	7,8	3,9
Glucides	36,1	18
Kcal	224	112

À SAVOIR

- Congélation impossible
- Texture liquide, proche de la crème anglaise

► MOUSSE DE BANANE ◀

1^{ÈRE} TEXTURE

DESSERT

1
PORTION

15 MIN

Ingrédients

1 banane
3 c.à.c. de jus de citron

Préparation

Peler la banane.
La couper en morceaux.
Mettre le jus de citron.
Mixer jusqu'à obtenir une purée mousseuse.



	Pour 100g	Par portion
Protides	1,1	1,7
Lipides	0,3	0,5
Glucides	21	31,5
Kcal	91,1	137

À SAVOIR

- À préparer au dernier moment pour éviter le noircissement

► COMPOTE DE POMME ◀ KIWI ET POIRE

1^{ÈRE} TEXTURE

DESSERT

2
PORTIONS

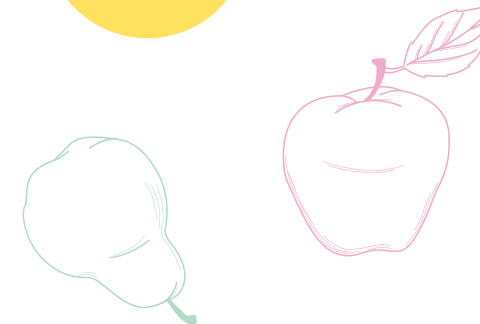
15 MIN

Ingrédients

1 pomme, environ 150 g
1 poire bien mure, environ 110 g
1 kiwi, environ 60 g
20 g de crème de riz

Préparation

Peler, épépiner la pomme, et la couper en dés.
Peler, épépiner la poire, et la couper en dés.
Peler le kiwi et le couper en dés.
Mettre la pomme et 3 cuillères à soupe d'eau dans une casserole.
Couvrir et faire cuire 8 minutes à petits frémissements.
Ajouter la poire et le kiwi. Poursuivre la cuisson pendant encore 3 à 4 minutes.
Mixer les fruits, tamiser la purée obtenue pour retenir les graines du kiwi.
Incorporer la crème de riz (sans la cuire) dans la compote et mélanger.



	Pour 100g	Par portion
Protides	3	1,7
Lipides	1,2	0,7
Glucides	42,4	23,2
Kcal	192	106

À SAVOIR

- Congélation possible
- On peut remplacer l'eau par du jus de pomme
- Donner le kiwi à partir de 1 an (fruit à risque d'allergie)
- Riche en vitamine C et bêta carotène

1^{ÈRE} TEXTURE

BOUILLIE DE POIRE À LA CRÈME DE RIZ

DESSERT

4
PORTIONS

15 MIN



Ingrédients

20 cl de lait
20 g de crème de riz
50 g de poire

Préparation

Éplucher la poire, la couper en petits morceaux et la mixer
Faire chauffer de lait
Quand le lait commence à bouillonner, ajouter la crème de riz
Remuer jusqu'à obtention d'un ensemble homogène et crémeux
Bien remuer pour éviter que la crème n'attache et pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter la poire et mélanger
Servir tiède ou froid

	Pour 100g	Par portion
Protides	9,9	2,5
Lipides	10,8	2,7
Glucides	39,1	10,8
Kcal	393,2	73

À SAVOIR

- Congélation possible
- En deuxième texture, écraser la poire en fins morceaux



La deuxième texture est plus épaisse que la première, toujours lisse sans morceaux (exclusion des aliments « collants » de petite taille).

Les aliments sont aussi mixés. Cette deuxième texture peut être proposée après acceptation de la première texture.



► MOUSSE DE JAMBON ◀

2^{ÈME} TEXTURE

ENTRÉE

1 À 2
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

½ tranche de jambon blanc = 20 g
100 g de fromage blanc battu 40% MG

Préparation

Découper et dégraisser parfaitement le jambon
Hacher le jambon au mixeur en incorporant le fromage blanc



	Pour 100g	Par portion
Protides	7	4,2 à 8,4
Lipides	8	4,8 à 9,6
Glucides	3,4	2 à 4
Kcal	113,6	68 à 136

À SAVOIR

Recette basique, modulable selon le goût de l'enfant

- en ajoutant une touche d'épices (curry, safran...)
- en ajoutant du fromage à pâte persillée (roquefort, bleu de Bresse, fromage aux fines herbes...)
- en ajoutant de la sauce tomate

► DORADE AU CONCOMBRE ◀

2^{ÈME} TEXTURE

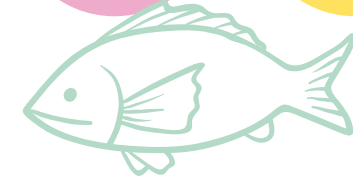
PLAT

1
PORTION

15 MIN

Ingrédients

20 à 30 g de filet de dorade
100 g de concombre
1 pomme de terre
2 c.à.s. de lait



Préparation

Peler le concombre, le couper en quatre dans la longueur et retirer les graines
Peler et laver la pomme de terre. La couper en morceaux.
Faire cuire les légumes 20 minutes à la vapeur puis ajouter la dorade.
Poursuivre la cuisson 5 minutes.
Mixer les légumes avec un peu de lait pour les réduire en purée.
Hacher la dorade.
Parsemer sur la purée de concombre.

	Pour 100g	Par portion
Protides	4,9	9,8
Lipides	0,4	0,8
Glucides	9,5	19
Kcal	61	122

À SAVOIR

- On peut aussi cuire les légumes dans l'eau bouillante

► PETITS CAKES À LA BETTERAVE ◀ ET À LA FÊTA

2^{ÈME} TEXTURE

PLAT ou
DESSERT

3
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

1 betterave rouge cuite, environ 150 g
150 ml de lait
100 g de fêta de brebis ou fromage frais de chèvre
2 g d'agar



Préparation

Cake à la betterave : Couper la betterave en petits morceaux et la mixer pour obtenir une purée. Ajouter 1 g d'agar. Porter le mélange à ébullition et laisser frémir 30 secondes. Verser dans un moule à cake et placer au moins 1h au réfrigérateur. Démouler. Servir froid.

Cake à la fêta : Mixer le fromage et le lait. Ajouter 1 g d'agar. Porter ce mélange à ébullition pendant 30 secondes. Verser dans un moule à cake et placer au moins 1h au réfrigérateur. Démouler. Servir froid.

	Pour 100g		Par portion (50 g cake betterave - 80 g cake fêta)
	Fêta	Betterave	
Protides	7,3	1,5	6,5
Lipides	10	0	8,2
Glucides	10,8	12,7	15
Kcal	162,6	56,8	160

À SAVOIR

- Mélange de deux textures différentes : granuleuse (petits morceaux) et fondante pour le cake à la betterave
- texture sans morceau, plus lisse pour le cake à la fêta
- Plat complet si l'enfant associe les deux, sinon dessert
- Riche en calcium

► MOUSSELINE DE POIREAUX ◀

2^{ÈME} TEXTURE

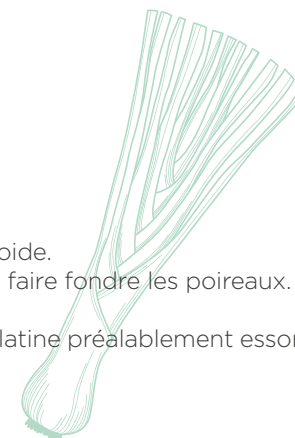
PLAT

4
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

3 blancs de poireaux
1 œuf
1 feuille de gélatine
150 ml de lait



Préparation

Mettre la gélatine 20 minutes dans un bol d'eau froide.
Mettre une noisette de beurre dans une casserole, faire fondre les poireaux. Les égoutter et les mixer. Ajouter l'œuf.
Faire tiédir le lait dans une casserole. Délayer la gélatine préalablement essorée. Ajouter au mélange précédent et mélanger.
Mettre au frais.

	Pour 100g	Par portion
	Protides	22,9
Lipides	19,4	4,8
Glucides	19,4	4,8
Kcal	343,8	86

À SAVOIR

- Bien veiller à n'utiliser que le blanc des poireaux
- Riche en folates (vitamine B9)

BOUILLIE DE SEMOULE À LA BANANE

2^{ÈME} TEXTURE

DESSERT

6
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

40 g de semoule de blé très fine
2 petites bananes
40 cl de lait

Préparation

Chauffer le lait dans une casserole et ajouter tout doucement la semoule en remuant régulièrement au fouet pendant la cuisson. Porter à ébullition pendant 3 minutes à feu doux. Eplucher et mixer les bananes. Ajouter à la bouillie. Servir tiède ou froid.



	Pour 100g	Par portion
Protides	3	3
Lipides	2,3	2,3
Glucides	13,3	13,3
Kcal	86	86

À SAVOIR

- Texture lisse et onctueuse
- Riche en potassium et en calcium

DESSERT LACTÉ ENRICHİ

2^{ÈME} TEXTURE

DESSERT

4
PORTIONS

15 MIN

Ingrédients

2 yaourts bulgares
150 ml de lait
2 g d'agar

Préparation

Mélanger le lait, les yaourts et l'agar. Verser le mélange dans une casserole, porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 secondes. Placer au réfrigérateur 1 heure minimum. Servir froid.



	Pour 100g	Par portion
Protides	3,7	3,7
Lipides	1,9	1,9
Glucides	5,2	5,2
Kcal	53	53

À SAVOIR

- On peut ajouter un coulis de fruit
- Texture gélifiée et lisse
- Riche en calcium

► FONDANT À LA PATATE DOUCE ◄

2^{ÈME} TEXTURE

DESSERT

3 À 4
PORTIONS

15 MIN



Ingrédients

1 patate douce, environ 250 g
250 ml de lait
30 g de sucre
1 c.à.s. de jus de citron
2 g d'agar
½ gousse de vanille ou 1 c.à.s. de vanille liquide (option)

Préparation

Cuire à la vapeur la patate douce lavée 25 minutes avec la peau.
Une fois cuite, retirer la peau et mixer la chair avec le jus de citron.
Mélanger dans une casserole le lait, le sucre et la vanille.
Ajouter 2 g d'agar. Porter à ébullition et laisser frémir 30 secondes.
Mélanger cette préparation. Verser le tout dans un moule à cake.
Mettre 2h au réfrigérateur. Démouler. Servir froid.
Eplucher et mixer les bananes.
Ajouter à la bouillie. Servir tiède ou froid.

	Pour 100g	Par portion
Protides	2,6	2,3 à 3
Lipides	2,2	2,2 à 2,9
Glucides	16	16 à 21
Kcal	93	93 à 122

À SAVOIR

- Lisse et fondante, aucun morceau
- Penser à enlever la gousse de vanille



La troisième texture est destinée aux enfants capables d'accéder à des morceaux fondants, qui demandent peu de mastication. Les légumes peuvent être moins mixés, juste écrasés à la fourchette dans l'assiette. Les préparations contiennent de la viande ou des céréales moulignées. Les recettes de la troisième texture peuvent être proposés après acceptation de la deuxième texture.



3^{ÈME} TEXTURE

► PURÉE DE BROCOLI AUX FLOCONS D'AVOINE ◀

PLAT

4
PORTIONS

15 MIN



Ingrédients

300 g de brocoli
30 g de flocons d'avoine
150 g de pomme de terre

Préparation

Laver le brocoli et les pommes de terre.
Les cuire à la vapeur. Les mixer ensemble pour obtenir une purée.
Ajouter à ce mélange les flocons d'avoine et poursuivre la cuisson en remuant ce mélange. Mixer à nouveau.

	Pour 100g	Par portion
Protides	1,5	1,8
Lipides	4,2	5
Glucides	12,5	15
Kcal	94	104

À SAVOIR

- On peut ajouter à la fin de la cuisson un peu de jus de pomme et 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Texture grumeleuse
- Riche en vitamine du groupe B, en phosphore et en potassium

► BOUILLIE DE POMME AUX FLOCONS D'AVOINE ◀

PLAT

2
PORTIONS

15 MIN

3^{ÈME} TEXTURE

Ingrédients

20 cl de lait
20 g de flocons d'avoine
100 g de pomme

Préparation

Laver et couper la pomme en petits morceaux, puis la mixer.
Faire chauffer le lait.
Quand le lait commence à bouillonner, ajouter les flocons d'avoine, bien mélanger. Lorsque la préparation épaissit, ajouter la pomme.
Poursuivre la cuisson, à feu doux, quelques minutes.
Mixer à nouveau.

	Pour 100g	Par portion
Protides	9,4	4,7
Lipides	8,4	4,2
Glucides	37,2	9,3
Kcal	262	131

À SAVOIR

- Riche en fibres solubles et insolubles



► PURÉE DE CÉLERI ET CAROTTE ◄ AU BLANC DE DINDE

3^{ÈME} TEXTURE

PLAT

3 À 4
PORTIONS

15 MIN



Ingrédients

2 carottes
400 g de céleri rave en purée (surgelé)
250 g de pomme de terre
15 à 30 g de blanc de dinde, soit 1 à 2 c.à.s., suivant l'âge de l'enfant
1 c.à.c d'huile d'olive

Préparation

Cuire les carottes et les pommes de terre à la vapeur.
Après cuisson, les couper en petits morceaux et les écraser en purée.
Ajouter la purée de céleri rave décongelée. Chauffer quelques minutes.
Mettre l'huile à chauffer dans une poêle, y faire dorer la viande quelques minutes.
Puis ajouter de l'eau pour attendrir le blanc de dinde.
Mixer la portion nécessaire et servir accompagner de la purée.

	Pour 100g	Par portion
Protides	5 à 8,5	8,4 à 14,4
Lipides	3,5	6
Glucides	9,7	16,5
Kcal	90 à 104	110 à 140

À SAVOIR

- Deux textures séparées dans l'assiette : purée : lisse, sans morceau, blanc de dinde : haché
- Riche en fibres
- Riche en bêta carotène, folates (vitamine B9), potassium

Marie Joly et Christelle Vasseur, diététiciennes nutritionnistes

Mise en page graphique réalisée par Heroik Event - 2020
Association Française de l'Atrésie de l'Œsophage - afao.asso.fr

