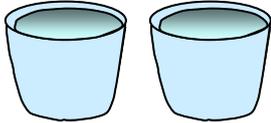


**Grâce à la « Recette 1 + 2 + 3 »,
donnez à vos jeunes enfants une « Bonne bouillie ».**

<p>1 Verre de farine</p>		60 grammes, ou
<p>+ 2 Verres d'eau</p>		100 ml
<p>+ 3 Pincées de malt*</p>		

Cuire... et retirer du feu

*Mélanger le malt dans la bouillie un peu refroidie.
La bouillie va se "liquéfier" !*

**C'est la farine qui est nourrissante.
Il faut donc en mettre beaucoup et
préparer une bouillie bien épaisse... Mais,
au lieu de "diluer" cette bouillie épaisse avec de l'eau,
ajoutez une amylase naturelle*
pour la "liquéfier"**

Vous préparerez ainsi des bouillies 3 fois plus nourrissantes.

Essayez vous-même ! et montrez cela aux autres mamans.

Ces bouillies liquéfiées peuvent alors être bues rapidement par les jeunes enfants, même si ils sont fatigués. Ces bouillies leur apportent :

200 à 250 Kilocalories par bol de bouillie (200ml)

A titre de comparaison :

100 ml de	Bouillie traditionnelle (avec 8 % de farine ordinaire)	apportent	30 Kcal
"	"Sucreries", jus de fruits divers	"	40 Kcal
"	Bouillie enrichie ou composée ** (avec 15 % de farine)	"	60 Kcal
"	Lait maternel	"	72 Kcal
"	BAL-120 *** (avec 30% de farine composée**)	"	120 Kcal
"	Bouillie BAMiSA (avec 30% de farine)	"	120 Kcal

L'OMS et l'UNICEF recommandent de donner des bouillies de 100 à 120 Kcal /100 ml

* Les Amylases naturelles sont apportées par un peu de **malt**, ou un peu de lait ou de salive de la maman.

** Les farines et bouillies **composées** sont faites d'un mélange de céréales et de légumineuses grasses.

*** Les **BAL-120** sont des Bouillies Amylasées Locales qui apportent 120 Kcal/100ml.