

# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



a déjà goûté ...

## Légumes

- |   |  |                                      |                                      |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> artichaut        | <input type="checkbox"/> chou de Bruxelles | <input type="checkbox"/> maïs        | <input type="checkbox"/> salade      |
| <input type="checkbox"/> asperge          | <input type="checkbox"/> chou rouge        | <input type="checkbox"/> navet       | <input type="checkbox"/> salsifis    |
| <input type="checkbox"/> aubergine        | <input type="checkbox"/> chou vert         | <input type="checkbox"/> oignon      | <input type="checkbox"/> tomate      |
| <input type="checkbox"/> betterave        | <input type="checkbox"/> chou-fleur        | <input type="checkbox"/> panais      | <input type="checkbox"/> topinambour |
| <input type="checkbox"/> blette           | <input type="checkbox"/> chou-rave         | <input type="checkbox"/> pâtisson    | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> brocoli          | <input type="checkbox"/> citrouille        | <input type="checkbox"/> petits pois | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> butternut        | <input type="checkbox"/> concombre         | <input type="checkbox"/> poireau     | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> carotte          | <input type="checkbox"/> courgette         | <input type="checkbox"/> poivron     | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> céleri-branche * | <input type="checkbox"/> endive            | <input type="checkbox"/> potimarron  | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> céleri-rave *    | <input type="checkbox"/> épinards          | <input type="checkbox"/> potiron     | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> champignons      | <input type="checkbox"/> fenouil           | <input type="checkbox"/> radis       | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> chou blanc       | <input type="checkbox"/> haricots verts    | <input type="checkbox"/> rutabaga    | <input type="checkbox"/> _____       |

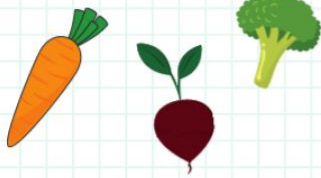
## Fruits

- |                                       |  |                                       |                                  |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> abricot      | <input type="checkbox"/> figue               | <input type="checkbox"/> mirabelle    | <input type="checkbox"/> poire   |
| <input type="checkbox"/> ananas       | <input type="checkbox"/> fraise              | <input type="checkbox"/> mûre         | <input type="checkbox"/> pomme   |
| <input type="checkbox"/> avocat       | <input type="checkbox"/> framboise           | <input type="checkbox"/> myrtille     | <input type="checkbox"/> prune   |
| <input type="checkbox"/> banane       | <input type="checkbox"/> fruit de la passion | <input type="checkbox"/> nectarine    | <input type="checkbox"/> pruneau |
| <input type="checkbox"/> cassis       | <input type="checkbox"/> grenade             | <input type="checkbox"/> noix de coco | <input type="checkbox"/> raisin  |
| <input type="checkbox"/> cerises      | <input type="checkbox"/> groseille           | <input type="checkbox"/> orange       | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> châtaignes * | <input type="checkbox"/> kaki                | <input type="checkbox"/> pamplemousse | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> citron       | <input type="checkbox"/> kiwi                | <input type="checkbox"/> papaye       | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> clémentine   | <input type="checkbox"/> litchi              | <input type="checkbox"/> rhubarbe     | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> coing        | <input type="checkbox"/> mangue              | <input type="checkbox"/> pastèque     | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> dattes       | <input type="checkbox"/> melon               | <input type="checkbox"/> pêche        | <input type="checkbox"/> _____   |

## Féculents

- |   |   |                                   |   |
|---|---|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> maïs doux      | <input type="checkbox"/> blé (farine) * | <input type="checkbox"/> avoine   | <input type="checkbox"/> fèves            |
| <input type="checkbox"/> manioc         | <input type="checkbox"/> boulgour *     | <input type="checkbox"/> millet   | <input type="checkbox"/> lentilles vertes |
| <input type="checkbox"/> patate douce   | <input type="checkbox"/> pain *         | <input type="checkbox"/> quinoa   | <input type="checkbox"/> lentilles corail |
| <input type="checkbox"/> pomme de terre | <input type="checkbox"/> pâtes *        | <input type="checkbox"/> polenta  | <input type="checkbox"/> haricots blancs  |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> semoule *      | <input type="checkbox"/> riz      | <input type="checkbox"/> haricots rouges  |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> sarrasin | <input type="checkbox"/> pois chiches     |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> tapioca  | <input type="checkbox"/> pois cassés      |
| <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____          | <input type="checkbox"/> _____    | <input type="checkbox"/> _____            |

\* allergènes majeurs (voir la liste complète dans le dernier tableau)



# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



a déjà goûté ...

## Protéines animales

- |                                 |                                      |  |                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> oeuf * | <input type="checkbox"/> poulet      | <input type="checkbox"/> lieu jaune *            | <input type="checkbox"/> saumon * |
| <input type="checkbox"/> agneau | <input type="checkbox"/> veau        | <input type="checkbox"/> limande *               | <input type="checkbox"/> thon *   |
| <input type="checkbox"/> boeuf  | <input type="checkbox"/> abats       | <input type="checkbox"/> lotte *                 | <input type="checkbox"/> truite * |
| <input type="checkbox"/> canard | <input type="checkbox"/> boudin noir | <input type="checkbox"/> maquereau *             | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> dinde  | <input type="checkbox"/> cabillaud * | <input type="checkbox"/> merlan *                | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> jambon | <input type="checkbox"/> colin *     | <input type="checkbox"/> moules *                | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> lapin  | <input type="checkbox"/> crevette *  | <input type="checkbox"/> noix de Saint-Jacques * | <input type="checkbox"/> _____    |
| <input type="checkbox"/> porc   | <input type="checkbox"/> églefin *   | <input type="checkbox"/> sardine *               | <input type="checkbox"/> _____    |

## Herbes et épices

- |                                       |                                  |                                     |                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ail          | <input type="checkbox"/> muscade | <input type="checkbox"/> aneth      | <input type="checkbox"/> origan   |
| <input type="checkbox"/> cannelle     | <input type="checkbox"/> paprika | <input type="checkbox"/> basilic    | <input type="checkbox"/> persil   |
| <input type="checkbox"/> cumin        | <input type="checkbox"/> vanille | <input type="checkbox"/> ciboulette | <input type="checkbox"/> romarin  |
| <input type="checkbox"/> curcuma      | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> coriandre  | <input type="checkbox"/> sauge    |
| <input type="checkbox"/> curry *      | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> estragon   | <input type="checkbox"/> thym     |
| <input type="checkbox"/> garam masala | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> laurier    | <input type="checkbox"/> verveine |
| <input type="checkbox"/> gingembre    | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> menthe     | <input type="checkbox"/> _____    |

## Autres

- |  |  |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> amandes *       | <input type="checkbox"/> noisettes *     | <input type="checkbox"/> yaourt *              | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> cacahuètes *    | <input type="checkbox"/> noix *          | <input type="checkbox"/> pavot                 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> graines de chia | <input type="checkbox"/> noix de cajou * | <input type="checkbox"/> chocolat              | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> lait *          | <input type="checkbox"/> sésame *        | <input type="checkbox"/> miel (pas avant 1 an) | <input type="checkbox"/> _____ |

## Allergènes majeurs

- |   |                                       |  |                                     |
|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> lait *           | <input type="checkbox"/> arachides *  | <input type="checkbox"/> céleri *            |                                     |
| <input type="checkbox"/> oeuf *           | <input type="checkbox"/> poissons *   | <input type="checkbox"/> graines de sésame * | <input type="checkbox"/> sulfites * |
| <input type="checkbox"/> gluten *         | <input type="checkbox"/> crustacés *  | <input type="checkbox"/> soja *              | <input type="checkbox"/> lupin *    |
| <input type="checkbox"/> fruits à coque * | <input type="checkbox"/> mollusques * | <input type="checkbox"/> moutarde *          |                                     |

\* allergènes majeurs. Ces 14 allergènes sont responsables du plus grand nombre d'allergies alimentaires en France. Il est conseillé de ne pas retarder leur introduction, et de les proposer un seul à la fois pour la première exposition, afin d'identifier le responsable en cas de réaction allergique.