



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...



Légumes

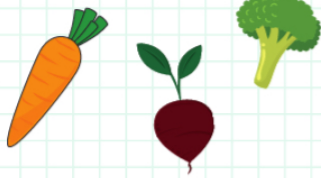
- | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ artichaut | ☐ chou blanc | ☐ maïs | ☐ rutabaga |
| ☐ asperge | ☐ chou de Bruxelles | ☐ navet | ☐ salade |
| ☐ aubergine | ☐ chou rouge | ☐ oignon | ☐ salsifis |
| ☐ avocat | ☐ chou vert | ☐ panais | ☐ tomate |
| ☐ blette | ☐ chou-fleur | ☐ patate douce | ☐ topinambour |
| ☐ betterave | ☐ chou-rave | ☐ pâtisson | ☐ _____ |
| ☐ brocoli | ☐ concombre | ☐ petits pois | ☐ _____ |
| ☐ carotte | ☐ courgette | ☐ poireau | ☐ _____ |
| ☐ céleri-branch | ☐ endive | ☐ poivron | ☐ _____ |
| ☐ céleri-rave | ☐ épinards | ☐ potimarron | ☐ _____ |
| ☐ champignon | ☐ fenouil | ☐ potiron | ☐ _____ |
| ☐ citrouille | ☐ haricots verts | ☐ radis | ☐ _____ |

Fruits

- | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| ☐ abricot | ☐ fruit de la passion | ☐ orange | ☐ amande |
| ☐ ananas | ☐ grenade | ☐ pamplemousse | ☐ noisette |
| ☐ banane | ☐ groseille | ☐ papaye | ☐ cacahuète |
| ☐ cassis | ☐ kaki | ☐ pastèque | ☐ noix |
| ☐ cerises | ☐ kiwi | ☐ pêche | ☐ noix de cajou |
| ☐ châtaignes | ☐ litchi | ☐ poire | ☐ _____ |
| ☐ citron | ☐ mangue | ☐ pomme | ☐ _____ |
| ☐ clémentine | ☐ melon | ☐ prune | ☐ _____ |
| ☐ coing | ☐ mirabelle | ☐ pruneau | ☐ _____ |
| ☐ dattes | ☐ mûre | ☐ raisin | ☐ _____ |
| ☐ figue | ☐ myrtille | ☐ rhubarbe | ☐ _____ |
| ☐ fraise | ☐ nectarine | ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ framboise | ☐ noix de coco | ☐ _____ | ☐ _____ |

Féculents

- | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ patate douce | ☐ blé (farine) | ☐ avoine | ☐ fèves |
| ☐ petits pois | ☐ boulgour | ☐ millet | ☐ lentilles vertes |
| ☐ pomme de terre | ☐ pain | ☐ quinoa | ☐ lentilles corail |
| ☐ maïs doux | ☐ pâtes | ☐ polenta | ☐ haricots blancs |
| ☐ _____ | ☐ semoule | ☐ riz | ☐ haricots rouges |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ sarrasin | ☐ pois chiches |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ tapioca | ☐ pois cassés |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



a déjà goûté ...

Protéines

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ oeuf | ☐ poulet | ☐ cabillaud | ☐ moules |
| ☐ agneau | ☐ veau | ☐ colin | ☐ Noix de Saint-Jacques |
| ☐ boeuf | ☐ abats | ☐ crevette | ☐ sardine |
| ☐ canard | ☐ boudin noir | ☐ églefin | ☐ saumon |
| ☐ dinde | ☐ _____ | ☐ limande | ☐ thon |
| ☐ jambon | ☐ _____ | ☐ lotte | ☐ truite |
| ☐ lapin | ☐ _____ | ☐ maquereau | ☐ _____ |
| ☐ porc | ☐ _____ | ☐ merlan | ☐ _____ |

Herbes et épices

- | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ail | ☐ muscade | ☐ aneth | ☐ origan |
| ☐ cannelle | ☐ paprika | ☐ basilic | ☐ persil |
| ☐ cumin | ☐ vanille | ☐ ciboulette | ☐ romarin |
| ☐ curcuma | ☐ _____ | ☐ coriandre | ☐ sauge |
| ☐ curry | ☐ _____ | ☐ estragon | ☐ thym |
| ☐ garam masala | ☐ _____ | ☐ laurier | ☐ verveine |
| ☐ gingembre | ☐ _____ | ☐ menthe | ☐ _____ |
| | ☐ _____ | | ☐ _____ |
| | ☐ _____ | | ☐ _____ |

Divers

- | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|
| ☐ lait de coco | ☐ yaourt | ☐ graines de chia | ☐ _____ |
| ☐ lait d'amandes | ☐ fromage blanc | ☐ sésame | ☐ _____ |
| ☐ chocolat | ☐ petit-suisse | ☐ pavot | ☐ _____ |
| ☐ miel | ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |

Fromages

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |