

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...



Légumes

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

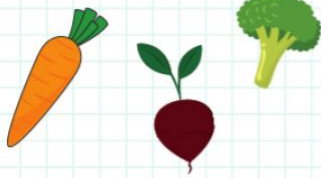
Fruits

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

Féculents

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

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



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...



Protéines animales

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

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 | ☐ _____ |

Autres

- | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| ☐ amandes * | ☐ noisettes * | ☐ yaourt * | ☐ _____ |
| ☐ cacahuètes * | ☐ noix * | ☐ pavot | ☐ _____ |
| ☐ graines de chia | ☐ noix de cajou * | ☐ chocolat | ☐ _____ |
| ☐ lait * | ☐ sésame * | ☐ miel (pas avant 1 an) | ☐ _____ |

Allergènes majeurs

- | | | | |
|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ lait * | ☐ arachides * | ☐ céleri * | ☐ sulfites * |
| ☐ oeuf * | ☐ poissons * | ☐ graines de sésame * | ☐ lupin * |
| ☐ gluten * | ☐ crustacés * | ☐ soja * | |
| ☐ fruits à coque * | ☐ mollusques * | ☐ 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.