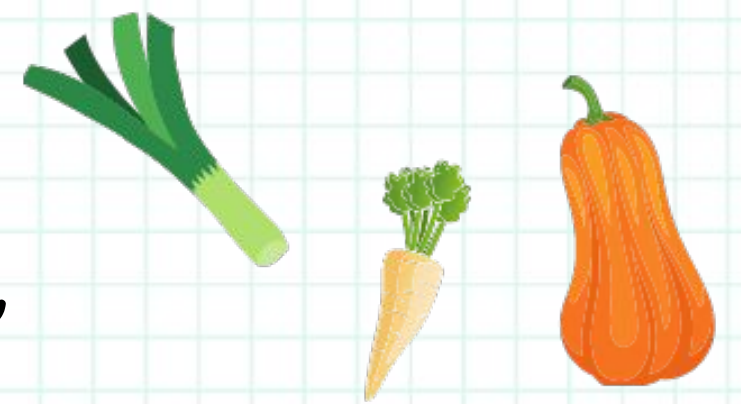


DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Introduction des aliments par âge



Légumes

4 mois

6 mois

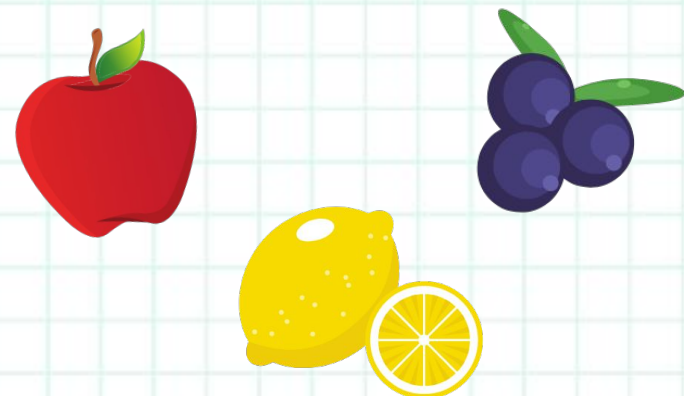
9 mois

12 mois

saison

Légumes	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	saison
artichaut		✓	✓	✓	mars à septembre
asperge			✓	✓	avril à juin
aubergine	✓	✓	✓	✓	juin à septembre
avocat		✓	✓	✓	octobre à avril
blette	✓	✓	✓	✓	juin à novembre
betterave	✓	✓	✓	✓	octobre à mars
brocoli	✓	✓	✓	✓	juin à novembre
carotte	✓	✓	✓	✓	toute l'année
céleri-branche		✓	✓	✓	juillet à janvier
céleri-rave	✓	✓	✓	✓	octobre à mars
champignon		✓	✓	✓	toute l'année
chou blanc			✓	✓	octobre à avril
chou de Bruxelles			✓	✓	septembre à mars
chou rouge			✓	✓	octobre à avril
chou vert			✓	✓	octobre à avril
chou-fleur			✓	✓	septembre à avril
chou-rave			✓	✓	mars à novembre
citrouille	✓	✓	✓	✓	septembre à décembre
concombre	✓	✓	✓	✓	avril à octobre
courgette	✓	✓	✓	✓	mai à septembre
endive	✓	✓	✓	✓	octobre à avril
épinards	✓	✓	✓	✓	septembre à juin
fenouil	✓	✓	✓	✓	mai à décembre
haricots verts	✓	✓	✓	✓	juillet à septembre
navet	✓	✓	✓	✓	octobre à mai
oignon			✓	✓	septembre à avril
panais	✓	✓	✓	✓	octobre à février
patate douce	✓	✓	✓	✓	toute l'année
pâtisson		✓	✓	✓	juillet à novembre
petits pois	✓	✓	✓	✓	mai à juin
poireau	✓	✓	✓	✓	septembre à avril
poivron		✓	✓	✓	juin à septembre
potimarron	✓	✓	✓	✓	septembre à décembre
potiron	✓	✓	✓	✓	octobre à janvier
radis		✓	✓	✓	mars à juin
rutabaga	✓	✓	✓	✓	octobre à avril
salade	✓	✓	✓	✓	toute l'année
salsifis		✓	✓	✓	octobre à mars
tomate	✓	✓	✓	✓	mai à septembre
topinambour	✓	✓	✓	✓	novembre à avril





DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Introduction des aliments par âge



Fruits

4 mois

6 mois

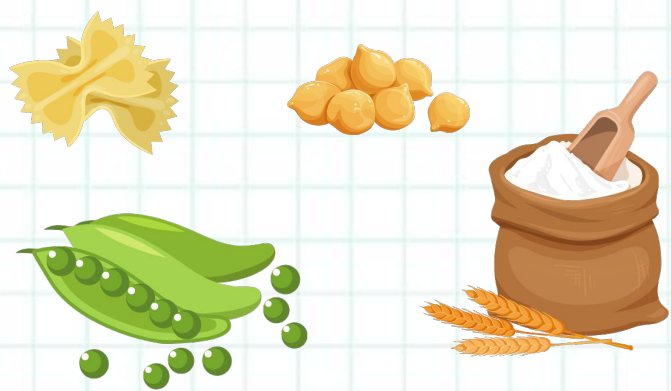
9 mois

12 mois

saison

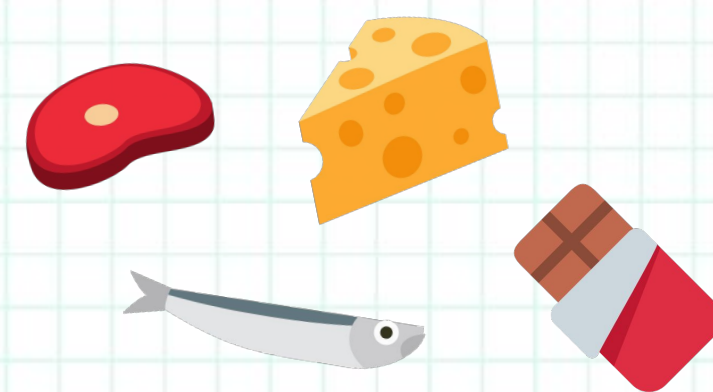
Fruits	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	saison
abricot					juin à août
amande					septembre et octobre
ananas					octobre à avril
banane					toute l'année
cassis					août et septembre
cerise					juin
châtaigne					octobre
citron					fév. à sept. / nov. à déc.
clémentine					novembre à janvier
coing					octobre
datte					octobre à décembre
figue					juillet à octobre
fraise					avril à juin
framboise					juillet à septembre
fruit de la passion					toute l'année
grenade					novembre à février
groseille					juin à septembre
kaki					octobre à janvier
kiwi					novembre à mai
litchi					novembre à janvier
mandarine					novembre à janvier
mangue					avril à juillet / décembre
melon					juin à septembre
mirabelle					août à septembre
mûre					juillet à octobre
myrtille					juin à septembre
nectarine					juin à août
noisette					septembre à novembre
noix					octobre à novembre
orange					décembre à avril
pamplemousse					décembre à mars
papaye					octobre à décembre
pastèque					juin à août
pêche					juin à août
poire					toute l'année
pomme					septembre à mai
prune					juillet à octobre
pruneau					toute l'année
quetsche					août à octobre
raisin					juillet à octobre
rhubarbe					avril à juillet





DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Introduction des aliments par âge



Féculents

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

farine infantile	✓	✓	✓	✓
avoine		✓	✓	✓
blé (farine)		✓	✓	✓
fèves				✓
haricots blancs				✓
haricots rouges				✓
lentilles corail				✓
lentilles vertes				✓
maïs	✓	✓	✓	✓
pain		✓	✓	✓
pâtes			✓	✓
patate douce	✓	✓	✓	✓
petits pois	✓	✓	✓	✓
pois chiches				✓
polenta			✓	✓
pomme de terre	✓	✓	✓	✓
quinoa			✓	✓
riz blanc			✓	✓
riz semi-complet				✓
sarrasin			✓	✓
semoule, boulgour			✓	✓
tapioca			✓	✓

Protéines animales

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

viande blanche		10 g	15 g	20 g
viande rouge		10 g	15 g	20 g
poisson maigre		10 g	15 g	20 g
poisson gras		10 g	15 g	20 g
oeuf		¼	⅓	⅓
fruits de mer				20 g
charcuterie				pas avant 3 ans

* indications de quantité journalière (de préférence le midi)

Divers

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

miel				✓
yaourt		✓	✓	✓
fromage pasteurisé		✓	✓	✓
fromage au lait cru				pas avant 3 ans
herbes et épices		✓	✓	✓
chocolat				✓



Cuisinez pour Bébé

www.cuisinez-pour-bebe.fr