

MEMO
9 à 12 mois

Les repas de

LES PREMIERS REPAS COMPLETS !

- ✓ Découverte de toutes sortes de **féculents**
- ✓ Des **textures** de + en + variées
- ✓ Les premiers **repas du soir**

VERS HEURES

PETIT-DÉJEUNER

lait maternel
ou 240 à 270 mL
de lait 2^{ème} âge

DÉJEUNER

Plat complet de ~180 g avec :

- $\frac{2}{3}$ de légumes
- $\frac{1}{3}$ de féculents
- 15 g de viande ou poisson, ou $\frac{1}{3}$ d'oeuf dur
- 1 c. à café d'huile végétale

+
compote ou **fruit** frais
en dessert

Expérience à tenter

Partagez le même repas en famille !



Variez les textures selon l'acceptation de bébé (purée épaisse, mouliné, écrasé, petits morceaux).

VERS HEURES

GOÛTER

compote ou **fruit** frais

+

lait maternel
ou 150 mL de lait 2^{ème} âge
ou laitage (yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)

+

en option :
produit céréalier

Aliments à goûter

asperge
chou-fleur
quinoa
oignon

Ne pas donner

lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée
miel

VERS HEURES

DÎNER

~ 180 g de
légumes et féculents

+

lait maternel
ou 120 à 180 mL
de lait 2^{ème} âge



Ce tableau est un résumé de mes recherches en tant que maman (et ingénieur agronome) sur la diversification alimentaire. Il s'agit ici de repères et non de règles ! Les quantités sont données à titre indicatif et dépendent de votre enfant.



Cuisinez pour Bébé

www.cuisinez-pour-bebe.fr

Mise à jour le 7 février 2021