

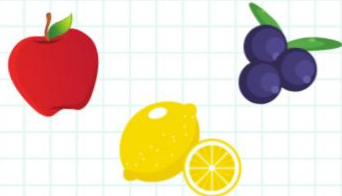
# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Introduction des aliments par âge



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

introduction possible  
 introduction conseillée



# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Introduction des aliments par âge



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

introduction possible  
 introduction conseillée





# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Introduction des aliments par âge



introduction possible  
introduction conseillée

Féculents	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
farine infantile	🍴	🍴	🍴	🍴
avoine	🍴	🍴	🍴	🍴
blé (farine)	🍴	🍴	🍴	🍴
fèves	🍴	🍴	🍴	🍴
haricots blancs	🍴	🍴	🍴	🍴
haricots rouges	🍴	🍴	🍴	🍴
lentilles corail	🍴	🍴	🍴	🍴
lentilles vertes	🍴	🍴	🍴	🍴
maïs (doux)	🍴	🍴	🍴	🍴
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 (cuits)	🍴	10 g	15 g	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				🍴