










1 à 4 mois

5 à 6 mois

7 à 8 mois

9 à 12 mois

Après 1an,
Jusque 3 ans

 <p>LAIT & PRODUITS LAITIERS</p>	Lait maternel						
	Lait maternel ou lait 2 ^e âge						
	Yaourt						
	Fromage blanc						
	Lait de croissance						
	Fromage					Fromage fondu, ricotta, cheddar, mozzarella	
 <p>LÉGUMES</p>	Légumes verts et carottes cuits						
	Légumes crus					Concombre, carotte, tomate	
	Légumes secs et légumineuses						
 <p>FRUITS</p>	Classiques* cuits						
	Classiques* crus lavés et épluchés				Bien mûrs et écrasés	En morceaux	
	Exotiques				Ecrasés	En morceaux	
	Jus de fruit dilué						
* Privilégiez les poires, pommes, pêches, bananes et abricots							
 <p>CÉRÉALES & FÉCULENTS</p>	Céréales infantiles			Sans Gluten		Avec Gluten	
	Pomme de terre			En purée		Écrasés	
	Semoule						
	Riz et pâtes fines						
	Pain						
 <p>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</p>	Viande blanche			Mixée 10g/J	Hachée 20 g/J	30 g/J	
	Viande rouge					30 g/J	
	Poisson maigre				10 g/J	Hachée 20 g/J	30 g/J
	Poisson gras						30 g/J
	Fruits de mer						Dès 18 mois
	Œuf dur					1/4 d'œuf	Dès 18 mois : 1
	Œuf à la coque, mollet						Dès 2 ans
 <p>MATIÈRES GRASSES</p>	Beurre					Petite noisette	
	Crème fraîche						Cuillère à café
	Huile						Dès 18 mois : Huile d'arachide et de noix
 <p>CONDIMENTS</p>	Sel					Dès 18 mois : cuisson	
	Poivre						Dès 12 mois
 <p>PRODUITS SUCRÉS</p>	Biscuits					Dès 18 m : au goûter	
	Autres						Dès 12 mois
 <p>BOISSONS</p>	Eau						
	Soda						Grand enfant