



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



	Dès 4 mois	Dès 5 mois	Dès 6 mois	Dès 7 mois	Dès 8 mois	Dès 9 mois	12 mois et plus
LÉGUMES 	30g à 50g Mixés	50g à 90g Mixés  <i>Recette purée carottes cumin</i>	90g à 160g Mixés	160 à 170g Purée  <i>Recette purée betteraves</i>	170g à 180g Purée avec petits morceaux	180g à 190g Écrasés	190g à 220g Écrasés avec morceaux
FRUITS 	30g à 50g Compote lisse	50g à 80g Compote lisse	80 à 100g Compote  <i>Recette compote poire & cannelle</i>	100 à 140g Compote ou fruits mixés	140g à 160g Compote ou fruits mixés ou fruits en fines lamelles	160g Compote ou fruit mixé ou fruits en fines lamelles  <i>Recette compote fraise & rhubarbe</i>	2 fruits Compote ou fruit cru mixé ou fruits à croquer
PRODUITS LAITIERS 	Pas de laitage	1/2 yaourt ou 1 petit suisse ou jusqu'à 50g de fromage blanc	1 yaourt ou 2 petits suisses ou jusqu'à 100g de fromage blanc ou 15g de fromage pasteurisé	1 yaourt ou 2 petits suisses ou jusqu'à 100g de fromage blanc ou 15g de fromage pasteurisé	1 laitage à chaque repas	1 laitage à chaque repas	1 laitage à chaque repas
FÉCULENTS 	Facultatif	Céréales infantiles : 2 à 3 cuillères pour 100ml	Pommes de terre (avec des légumes cuits) 20g de pâtes cuites 10g de pain ou gâteaux	Pommes de terre (avec des légumes cuits) 25g de pâtes cuites, semoule 15g de pain ou gâteaux	Pommes de terre (avec des légumes cuits) 30g de pâtes cuites, semoule, légumes secs 15g de pain ou gâteaux	Pommes de terre (avec des légumes cuits) 35g de pâtes cuites, semoule, légumes secs 20g de pain ou gâteaux  <i>Recette bâtonnets de semoule aux petits pois</i>	Pommes de terre (avec des légumes cuits) 40g de pâtes cuites, semoule, légumes secs 25g de pain ou gâteaux  <i>Recette frite de polenta</i>
VIANDES, ŒUFS POISSONS 	Pas de poisson, pas de viande, pas d'œuf	Pas de poisson, pas de viande, pas d'œuf	10g de viande ou de poisson	10g de viande ou de poisson ou 1/4 d'œuf cuit	10g à 15g de viande ou de poisson ou 1/2 œuf cuit  <i>Recette purée potimarron & jambon</i>	15g à 20g de viande ou de poisson ou 1/2 œuf cuit	20g à 25g de viande ou de poisson ou 1/2 œuf cuit