

COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les premières semaines

* Les quantités sont indiquées à titre indicatif, à adapter à votre enfant.
 ** Les légumes indiqués sont des exemples, à adapter à la saison

Semaine 1 Bébés découvre des légumes naturels



| | JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 | JOUR 6 | JOUR 7 |
|------|---|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
| MIDI | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | ~100 g |
| | Premier légume (seul) | | Nouveau légume | | Nouveau légume | | Nouveau légume |
| | Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | |
| | Carotte | | Butternut | | Epinards | | Patate douce |

⚠ Le lait reste toujours la base de l'alimentation à chaque repas.

Semaine 2 On varie tous les jours, on commence les mélanges



| | JOUR 8 | JOUR 9 | JOUR 10 | JOUR 11 | JOUR 12 | JOUR 13 | JOUR 14 |
|------|---|-----------|---------|--------------------|---------|------------------|---------|
| MIDI | ~100 g | ~100 g | ~100 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g |
| | Nouveaux légumes chaque jour | | | Premiers mélanges | | | |
| | Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | |
| | Patate douce | Betterave | Panais | Panais + Betterave | Carotte | Panais + Carotte | Poireau |

Semaine 3 Bébés découvre les fruits



| | JOUR 15 | JOUR 16 | JOUR 16 | JOUR 18 | JOUR 19 | JOUR 20 | JOUR 21 |
|--------|--|---------|---------------------|-----------------------------|--------------------|------------|---------------------------|
| MIDI | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g |
| | Alterner les légumes déjà introduits + les nouveaux légumes | | | | | | |
| | Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | |
| | Butternut | Brocoli | Carotte + Butternut | Brocoli + pomme de terre | Butternut + Navet | Potimarron | Epinards + pomme de terre |
| GOÛTER | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | ~100 g |
| | Nouveaux fruits | | | Premiers mélanges de fruits | | | |
| | Fruits cuits à la vapeur et mixés en compote (texture lisse) | | | | | | |
| | Pomme | Pomme | Poire | Poire + Pruneau | Pomme + Clémentine | Pomme | Banane |

Semaine 4 La routine se met en place



| | JOUR 22 | JOUR 23 | JOUR 24 | JOUR 25 | JOUR 26 | JOUR 27 | JOUR 28 |
|--|--|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|------------|--------------------|
| MIDI | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g | ~120 g |
| | Alterner les légumes déjà introduits + les nouveaux légumes | | | | | | |
| | Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | |
| | Patate douce + poireau | Haricots verts | Courgette | Betterave | Petits pois + courgette | Potimarron | Carotte + épinards |
| selon l'âge de bébé, on peut commencer à introduire les matières grasses et protéines (dès 6 mois) | | | | | | | |
| GOÛTER | ~100 g | ~100 g | ~100 g | ~100 g | ~100 g | ~100 g | ~100 g |
| | Alterner les fruits déjà introduits + les nouveaux fruits | | | | | | |
| | Fruits cuits à la vapeur et mixés en compote (texture lisse) | | | | | | |
| | Mangue | Pomme + Poire | Banane + Mangue | Pomme + Pruneau | Ananas + Pomme | Pomme | Abricot |