

Menu type pour bébé 6-12 mois

Petit déjeuner

Le lait maternel ou un biberon* de lait 2^{ème} âge
+/- des céréales infantiles

Déjeuner

10 à 20 grammes de viande ou de poisson mixé ou un quart d'œuf dur + des légumes en purée* + 1 fruit ou un laitage

A noter

- ✓ Les plats peuvent contenir des petits morceaux fondants de plus en plus gros selon l'âge de bébé
- ✓ Avec le lait, l'eau est la seule boisson dont bébé a besoin. Aucune boisson sucrée n'est adaptée à son âge
- ✓ 10 grammes de viande ou de poisson = 1 cuillère à café !

Goûter

Le lait maternel ou un biberon* de lait infantile 2^{ème} âge + 1 fruit ou un laitage

Dîner

Une purée de légumes ou une soupe* + le lait maternel ou un biberon* de lait infantile 2^{ème} âge

*Quantité variable selon bébé, de 500 à 700ml par jour à cet âge là
Pour les tétées, c'est à la demande (des tétées supplémentaires peuvent être nécessaire)

**Si le repas est fait maison, les fruits et les légumes doivent être lavés, épluchés, cuits (à l'eau légèrement salée ou à la vapeur) et pour le légumes on ajoute une cuillère à café d'huile végétale ou de beurre.