



Légumes

4-6 mois

2 à 3 cuillères à café au début,
puis un demi pot

2 à 3



6-9 mois

130 g puis 200g
au déjeuner



9-12 mois

200g au déjeuner +/- au dîner

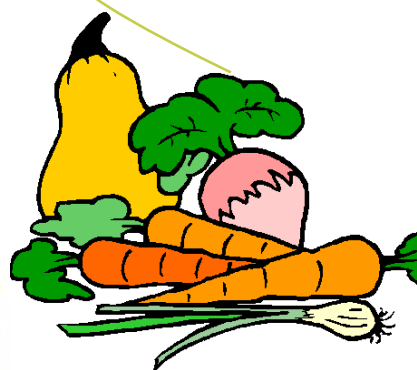


12 mois et +

200g au déjeuner +/- au dîner



- ✓ Commencer par les légumes (puis ensuite les fruits).
- ✓ Ajouter une cuillère à café d'huile ou de beurre.
- ✓ Introduire les légumes crus vers 12 mois (concombre, carotte).
- ✓ Pour les légumes secs (lentilles, pois chiches, ...) : dès la diversification si très mixés.





Fruits

4-6 mois

2 à 3 cuillères à café au début,
puis un demi petit pot

2 à 3



6-9 mois

100 à 130 g au déjeuner
et au goûter



9-12 mois

100 à 130 g au déjeuner
et au goûter



12 mois et +

2 à 3 parts de fruits/jour



- ✓ Fruits crus très mûrs, épluchés et écrasés (banane) : à partir de 6 mois.
- ✓ Fruits oléagineux (noix, amande, noisette) : après 6 mois, en petites quantités au début.

