



Céréales pour biberon

4-6 mois

Introduction progressive

1 *



6-9 mois

12 g maxi par jour

3 *



9-12 mois

16 g maxi par jour

4 *



12 mois et +

20 g maxi par jour

5 *



- ✓ Commencer par une petite quantité.
 - ✓ Augmenter petit à petit la dose, si besoin.
 - ✓ Ne pas oublier le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, ...
- * Cuillère à soupe rase (1 cuill = 4g).





Viande, poisson, œuf

6-9 mois

Entre 10 et 15 g par jour
Ou ¼ d'œuf dur

2 à 3 *



9-12 mois

Entre 15 et 20 g par jour
Ou 1/3 d'œuf dur

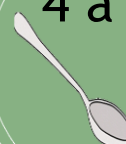
3 à 4 *



12-18 mois

Entre 20 et 30 g par jour
Ou ½ œuf dur

4 à 6 *



18-36 mois

Entre 30 et 40 g par jour

6 à 8 *



- ✓ Bien cuire la viande, le poisson ou les œufs (cuits durs).
- ✓ Limiter les abats et la charcuterie.
- ✓ Une cuillère à café = 5g.

* Cuillère à café.

