



 LAIT & PRODUITS LAITIERS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Lait maternel					
Lait maternel ou lait 2e âge					
Yaourt					
Fromage blanc					
Lait de croissance					
Fromage				Fromage fondu, ricotta, cheddar, mozzarella	

 LÉGUMES	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Légumes verts et carottes cuits		En purée		Ecrasés	
Légumes crus					Concombre, carotte, tomate
Légumes secs et légumineuses					18 mois en purée

 FRUITS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Classiques* cuits					
Classiques* crus lavés et épluchés		Bien mûrs et écrasés			
Exotiques				Ecrasés	En morceaux
Jus de fruit dilué					En morceaux

 CÉRÉALES & FÉCULENTS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Céréales infantiles		Sans gluten		Avec gluten	Avec gluten
Pomme de terre		En purée			Ecrasées
Semoule					
Riz et pâtes fines					
Pain					

 VIANDES, POISSONS, ŒUFS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Viande blanche		Mixée 10g/J		Hachée 20g/J	30g/J
Viande rouge					30g/J
Poisson maigre			10g/J	Haché 20g/J	30g/J
Poisson gras					30g/J
Fruits de mer					Dès 18 mois
Œuf dur			1/4 d'oeuf		Dès 18 mois : 1/2
Œuf à la coque, mollet					Dès 2 ans

 MATIÈRES GRASSES	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Beurre				Petite noisette	Petite noisette
Crème fraîche				Cuillère à café	Cuillère à café
Huile					Dès 18 mois : Huile d'arachide et de noix

 CONDIMENTS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Sel					Dès 18 mois : Cuisson
Poivre					

 PRODUITS SUCRÉS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Biscuits					Dès 18 mois : Au goûter
Autres					

 BOISSONS	1 à 4 mois	5 à 6 mois	7 à 8 mois	9 à 12 mois	Après 1an, jusqu'à 3 ans
Eau	En cas de fièvre ou de fortes chaleurs				
Soda					Pour les grands enfants

* Privilégiez les poires, pommes, pêches, bananes et abricots

Sources : mangerbouger.fr, Blog Bebezalie.com, Blog Cubesetpetitspois.fr