



Diversification de 4 à 7 mois – Repères

		4 – 5 mois	6-7 mois
Matin	Laitages	210 ml LM ou 1er âge	210-240ml LM ou 2eme âge
	Pain ou céréales		+/- céréales
Midi	Légumes	Qqs cuillères purée puis 30 à 60 g	100-150 g purée légumes Introduction possible des féculents (15g) ou 30g de pdt
	Laitages	210 ml LM ou 1er âge	150-180 ml LM ou 2eme âge
	Protéines		10g (2 c. à c.)
	Huile végétale		1 c. café
	Fruits		
Goûter	Laitages	210 ml LM ou 1er âge	150 ml LM ou 2eme âge
	Fruits	Qqs cuillères de compote (15 jours après introduction légumes)	30-60g purée puis 90g
	Produits céréaliers		
Soir	Laitages	210-240 ml LM ou 1er âge	210-240 ml LM ou 2eme âge
	Légumes/féculents	+/- céréales	+/- céréales





Diversification 8 mois à 11 mois - Repères

		8-9 mois	10-11 mois
Matin	Laitages	210-240 ml LM ou 2eme âge	210-240 ml LM ou 2eme âge
	Pain ou céréales	+/- céréales	+/- céréales
Midi	Légumes & féculents	150-180g purée Dont 30 à 50 g féculents	150-180g purée Dont 40 à 60 g féculents
	Laitages	150 ml LM ou 2eme âge	150 ml LM ou 2eme âge, ou $\frac{2}{3}$ lait- $\frac{1}{3}$ laitage
	Protéines	10-15g (2-3 c à c)	20g (4 c à c)
	Huile végétale	1 c. café	1 c. café
	Fruits	30-60g compote	60g compote
Goûter	Laitages	150 ml LM ou 2eme âge	150 ml LM ou 2eme âge, ou $\frac{2}{3}$ lait- $\frac{1}{3}$ laitage
	Fruits	1 compote	1 compote ou fruits crus mixés
	Produits céréaliers	Occasionnellement : 1 biscuit infantile ou pain de fleurs	Pain, céréales, biscuits...
Soir	Laitages	210-240 ml LM ou 2eme âge	Si lait seul : 210-240 ml LM ou 2eme âge Sinon 120 à 180 ml LM ou 2eme âge +
	Légumes / féculents	+/- céréales <u>Ou</u> Possibilité d'introduire les légumes : 150 ml lait + 130 g soupe	120-150g purée légumes Possibilité d'introduire les féculents Au choix repas solide ou non





		12-15 mois	18 mois
Matin	Laitages	210 ml ou plus LM ou croissance	210 ml ou plus LM ou croissance
	Pain ou céréales	Céréales, pain...	Céréales, porridge, pain...
	Fruits	Possibilité d'ajouter 1 petit fruit cuit ou cru	Possibilité d'ajouter 1 petit fruit cuit ou cru
Midi	Légumes & féculents	Jusqu'à 200g purée ou morceaux (2/3 légumes- 1/3 féculent) Possibilité d'ajouter 30g de crudités	2/3 légumes- 1/3 féculents, mixés ou morceaux 30g de crudités
	Laitages	1 laitage ou fromage	1 laitage ou fromage
	Protéines	20g (4 c à c)	30g (6 c à c)
	Huile végétale	1 c. café	1 c. café
	Fruits	1 compote ou fruit	1 fruit ou compote
	Goûter	Laitages	150 ml LM ou croissance ou laitage
	Fruits	1 compote ou fruit	1 fruit ou compote
	Produits céréaliers	Pain, céréales, biscuits...	Pain, céréales, biscuits...
	Autre		Occasionnellement : chocolat, confiture, purée oléagineux...
Soir	Laitages	150 ml lait croissance ou yaourt, fromage blanc...	Yaourt, fromage blanc...
	Légumes / féculents / fruits	Environ 150 g de légumes/féculents (2/3 -1/3)	Environ 150 g de légumes/féculents (2/3 -1/3) +/- 1 fruit

