



REPAS TYPES POUR BÉBÉS

	4/5 MOIS	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
PETIT DEJEUNER						
LAITAGES	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 1er âge avec éventuellement 1 à 2 cuillères à café de farines infantiles	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2e âge avec éventuellement 2 à 3 cuillères à café de farines infantiles	Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2e âge avec éventuellement 2 à 3 cuillères à café de farines infantiles	Lait maternel ou 250 ml de lait 2e âge	Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance	250 ml de lait de croissance nature
FRUITS				1 petit fruit (cru, cuit ou en jus)	1 petit fruit (cru, cuit ou en jus)	1 petit fruit (cru, cuit ou en jus)
PAIN CÉRÉALES BISCUITS				1 tartine de pain avec éventuellement un peu de beurre	1 tartine de pain avec éventuellement un peu de beurre ou céréales ou 1 biscuit adapté à bébé	1 tartine de pain avec éventuellement un peu de beurre ou céréales ou 1 à 2 biscuits adaptés à bébé
DEJEUNER						
ENTRÉES					30 g de crudités	30 g de crudités
LÉGUMES	En diversification quelques cuillères (ou directement dans le biberon)	100 g de purée de légumes cuits maison ou petit pot	120 g de purée de légumes cuits maison ou petit pot	150 g d'écrasé de légumes cuits	90 à 110 g de légumes cuits ou crus	60 à 100 g de légumes cuits ou crus
FÉCULENTS CUIITS		30 g de pommes de terre	40 à 50 g de petites pâtes, semoule, pommes de terre	50 à 60 g de petites pâtes, semoule, pommes de terre	50 à 60 g de pâtes, semoule, pommes de terre, riz... (intégrer les légumes secs après 15 mois)	60 à 100 g de pâtes, semoule, pommes de terre, riz...
VIANDE, POISSON, ŒUF		10 g	15 g	20 g	25 g	30 g
MATIÈRES GRASSES		5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*
LAITAGES	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 1er âge			1 yaourt ou 1 petit suisse	1 yaourt ou 1 petit suisse ou 10 à 15 g de fromage pasteurisé	1 yaourt ou 1 petit suisse ou 10 à 15 g de fromage pasteurisé
FRUITS	En diversification quelques cuillères					
PAIN					Éventuellement une petite tranche	Éventuellement une petite tranche
GOUTER						
LAITAGES	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 1er âge	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2e âge	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2e âge	Lait maternel ou 250 ml de lait 2e âge ou 1 yaourt nature	Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance ou 1 yaourt nature	200 ml de lait de croissance nature ou 1 yaourt nature
FRUITS		100 g de fruit cuit (en compote maison sans sucre ou petit pot) ou de fruit cru	100 g de fruit cuit (en compote maison sans sucre ou petit pot) ou de fruit cru	100 g de fruit cuit (en compote maison sans sucre ou petit pot) ou de fruit cru	100 g de fruit cuit (en compote maison sans sucre ou petit pot) ou de fruit cru	100 g de fruit cuit (en compote maison sans sucre ou petit pot) ou de fruit cru
PAIN CÉRÉALES BISCUITS					1 biscuit ou 1 tartine de pain beurrée	1 tartine beurrée (avec un peu de confiture et/ou miel) ou 1 tranche de pain avec du fromage pasteurisé
DINER						
LÉGUMES				120 g d'écrasé de légumes	150 g d'écrasé de légumes	90 à 110 g de légumes cuits ou crus
FÉCULENTS CUIITS			40 à 50 g de pomme de terre	40 à 50 g de pomme de terre ou de petites pâtes	50 à 60 g de pâtes, semoule, pommes de terre, riz... (intégrer les légumes secs après 15 mois)	60 à 100 g de pâtes, semoule, pommes de terre, riz...
VIANDE, POISSON, ŒUF						
MATIÈRES GRASSES			5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*	5 g de beurre ou d'huile végétale*
LAITAGES	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 1er âge	Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2e âge avec éventuellement 2 à 3 cuillères à café de farines infantiles	Lait maternel ou 120 à 180 ml de lait 2e âge	Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2e âge ou 1 yaourt ou 1 petit suisse	1 yaourt ou 1 petit suisse ou 10 à 15 g de fromage pasteurisé	1 yaourt ou 1 petit suisse ou 10 à 15 g de fromage pasteurisé
FRUITS						
PAIN						Éventuellement une petite tranche

Jusqu'à 12 mois, le lait maternel ou infantile doit rester la principale source d'alimentation de bébé, avec 500 ml par jour minimum.

Quantités données à titre indicatif.

* huile d'olive ou de colza par exemple.