



## REPAS TYPES POUR BÉBÉS

	4/5 MOIS	6/7 MOIS	8/9 MOIS	10/12 MOIS	1/2 ANS	2/3 ANS
<b>PETIT DEJEUNER</b>						
<b>LAITAGES</b>	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
<b>FRUITS</b>				1 petit fruit (cru, cuit ou en jus)	1 petit fruit (cru, cuit ou en jus)	1 petit fruit (cru, cuit ou en jus)
<b>PAIN CÉRÉALES BISCUITS</b>				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
<b>DEJEUNER</b>						
<b>ENTRÉES</b>					30 g de crudités	30 g de crudités
<b>LÉGUMES</b>	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
<b>FÉCULENTS CUIITS</b>		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...
<b>VIANDE, POISSON, ŒUF</b>		10 g	15 g	20 g	25 g	30 g
<b>MATIÈRES GRASSES</b>		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*
<b>LAITAGES</b>	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
<b>FRUITS</b>	En diversification quelques cuillères					
<b>PAIN</b>					Éventuellement une petite tranche	Éventuellement une petite tranche
<b>GOUTER</b>						
<b>LAITAGES</b>	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
<b>FRUITS</b>		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
<b>PAIN CÉRÉALES BISCUITS</b>					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
<b>DINER</b>						
<b>LÉGUMES</b>				120 g d'écrasé de légumes	150 g d'écrasé de légumes	90 à 110 g de légumes cuits ou crus
<b>FÉCULENTS CUIITS</b>			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...
<b>VIANDE, POISSON, ŒUF</b>						
<b>MATIÈRES GRASSES</b>			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*
<b>LAITAGES</b>	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
<b>FRUITS</b>						
<b>PAIN</b>						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.