

LÉGUMES PAR ÂGES



PETITS CONSEILS

(*Fond d'artichaud pour commencer, les feuilles plus tard)

(**Sans la peau)

(***À donner avec d'autres légumes, attention à la digestibilité)

(****Le blanc uniquement)

(*****Sans peau, sans pépins et sans membranes blanches)

(*****Cuit)

Ma
Petite
assiette

Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer,
diététicienne pédiatrique

LÉGUMES	4 MOIS	6 MOIS	8 MOIS	SAISONS
Artichaut*		♥	♥	Juin à Septembre
Asperge			♥	Mai à Juin
Aubergine**	♥	♥	♥	Mai à Septembre
Avocat		♥	♥	Janvier à Mai et Septembre à Décembre
Blette	♥	♥	♥	Avril à Octobre
Betterave rouge	♥	♥	♥	Mai à Octobre
Brocoli***	♥	♥	♥	Juin à Octobre
Carotte	♥	♥	♥	Janvier à Avril et Août à Décembre
Céleri rave***	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Octobre à Décembre
Champignon de Paris***	♥	♥	♥	Toute l'année
Chou blanc***			♥	Toute l'année
Chou de Bruxelles***			♥	Janvier et Août à Décembre
Chou frisé***			♥	Toute l'année
Chou rouge***			♥	Toute l'année
Chou-fleur***			♥	Mai à Octobre
Citrouille	♥	♥	♥	Janvier-Février et Septembre à Décembre
Concombre*****	♥	♥	♥	Mai à Septembre
Courge	♥	♥	♥	Août à Décembre
Courgette	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Endive	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Novembre-Décembre
Epinard	♥	♥	♥	Avril à Novembre
Fenouil	♥	♥	♥	Mai à Novembre
Haricot vert	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Navet	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Oignon		♥	♥	Janvier à Avril et Août à Décembre
Panais	♥	♥	♥	Septembre à Décembre
Petit pois	♥	♥	♥	Juin-Juillet
Poireau****	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Septembre à Décembre
Pois mange-tout		♥	♥	Juin-Juillet
Poivron*****		♥	♥	Juin à Octobre
Potimarron	♥	♥	♥	Octobre-Novembre
Potiron	♥	♥	♥	Juillet à Octobre
Radis*****		♥	♥	Avril à Juillet
Salsifis***		♥	♥	Janvier à Mars et Octobre à Décembre
Tomate	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Topinambour***		♥	♥	Janvier-Février et Octobre à Décembre

FRUITS PAR ÂGES



PETIT CONSEIL

(*En purée ou en poudre)

(**A risque d'étouffement,
adapter la présentation)

Pensez à ôter les noyaux ou
pépins des fruits

FRUITS

4 MOIS

6 MOIS

8 MOIS

SAISONS

Abricot	♥	♥	♥	Juillet à Août
Amande*	♥	♥	♥	Août - Septembre
Ananas	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Novembre à décembre
Banane	♥	♥	♥	Toute l'année
Cassis**	♥	♥	♥	Juillet - Août
Cerise**	♥	♥	♥	Juin- Août
Châtaigne	♥	♥	♥	Septembre à Décembre
Citron	♥	♥	♥	Toute l'année
Clémentine	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Octobre à Décembre
Coing	♥	♥	♥	Septembre - Octobre
Datte			♥	Janvier à Mars et Août à Décembre
Figue fraîche	♥	♥	♥	Août à Octobre
Fraise	♥	♥	♥	Mai à Août
Framboise	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Fruit de la passion	♥	♥	♥	Toute l'année
Grenade en jus	♥	♥	♥	Janvier - Février et Novembre - Décembre
Groseille**	♥	♥	♥	Juin - Juillet
Kaki	♥	♥	♥	Janvier et Octobre à décembre
Kiwi	♥	♥	♥	Janvier à Mai et Novembre - Décembre
Litchi	♥	♥	♥	Janvier - Février, Avril et Juin à Décembre
Mandarine	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Octobre à Décembre
Mangue	♥	♥	♥	Toute l'année
Melon	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Mirabelle	♥	♥	♥	Août - Septembre
Mûre**	♥	♥	♥	Juillet à Septembre
Myrtille**	♥	♥	♥	Juillet à Septembre
Nectarine	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Noisette*	♥	♥	♥	Août à Octobre
Noix*	♥	♥	♥	Septembre à Novembre
Orange	♥	♥	♥	Janvier - février et Novembre - Décembre
Pamplemousse	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Décembre
Papaye	♥	♥	♥	Toute l'année
Pastèque	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Pêche	♥	♥	♥	Juin à Septembre
Poire	♥	♥	♥	Janvier et Août à Décembre
Pomme	♥	♥	♥	Janvier à Mars et Octobre à Décembre
Prune	♥	♥	♥	Août à Octobre
Quetsch	♥	♥	♥	Août à Octobre
Raisin**	♥	♥	♥	Septembre - Octobre
Rhubarbe		♥	♥	Mai - Juin

FÉCULENTS PAR ÂGES



PETITS CONSEILS

(*Bien mixées puis étoiles ou alphabet)

(**Bien cuit)

(***Type Ebly)

(****Flageolets, Lentilles, Pois chiches, Pois cassés, Petits pois, Fèves, Haricots rouges, Haricots blancs... A donner en fonction de la capacité digestive de bébé)

PROTÉINES PAR ÂGES



PETITS CONSEILS

(*Bar, Brochet, Cabillaud, Carpe, Colin, Daurade, Flétan, lieu, Sole, Lotte, Merlan, Perche, Raie, Turbot...)

(**Saumon, Maquereau, Sardines, Hareng...)

(***sans nitrites de préférence)

FÉCULENTS / PAIN PRODUITS CÉRÉALIERS

4 MOIS

6 MOIS

8 MOIS

15 MOIS

Pâtes classiques*		♥	♥	♥
Riz blanc**		♥	♥	♥
Semoule		♥	♥	♥
Maïs	♥	♥	♥	♥
Pommes de terre	♥	♥	♥	♥
Patates douces	♥	♥	♥	♥
Boulgour		♥	♥	♥
Quinoa		♥	♥	♥
Polenta		♥	♥	♥
Blé***		♥	♥	♥
Légumineuses****		♥	♥	♥

VIANDES / POISSONS / ŒUF

6 MOIS

3 ANS

Agneau	♥	
Bœuf	♥	
Cheval	♥	
Mouton	♥	
Porc	♥	
Veau	♥	
Lapin	♥	
Poulet	♥	
Dinde	♥	
Gibier	♥	
Abats		
Poissons maigres*	♥	
Poissons gras**	♥	
Œufs	♥	
Jambon blanc***	♥	
Charcuterie		♥

Ma
**Petite
assiette**

Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer,
diététicienne pédiatrique

ALIMENTS SUCRÉS PAR ÂGES



PETITS CONSEILS

(*Avec modération, attention risque de botulisme avant 12 mois)

(**Avec modération)

(***Avec modération, de préférence maison, sinon industriels infantiles)

(****Adaptées à l'alimentation infantile)

LAITAGES PAR ÂGES



PETITS CONSEILS

(*Fondu dans le plat. Tous les fromages doivent être pasteurisés)

(**Beaufort, Comté, Emmental)

(***Camembert)

(****Au lait entier nature)

(*****Avec modération)

ALIMENTS SUCRÉS

	4/6 MOIS	12 MOIS	< 2 ans	< 3 ans
Miel*		♥	♥	♥
Confiture**		♥	♥	♥
Bonbons**				♥
Chocolat noir**			♥	♥
Chocolat au lait**			♥	♥
Barres chocolatées**				♥
Biscuits/gâteaux***		♥	♥	♥
Viennoiseries**				♥
Crèmes desserts**				♥
Céréales infantiles****	♥	♥	♥	♥

LAITAGES

	6 MOIS	3 ANS
Fromage* à pâte cuite**	♥	♥
Fromage* à pâte molle et/ou persillée***	♥	♥
Fromage frais	♥	♥
Yaourts****	♥	♥
Desserts lactés et crèmes desserts*****		♥

Ma
**Petite
assiette**

Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer,
diététicienne pédiatrique



ÉPICES ET CONDIMENTS PAR ÂGES

P E T I T S C O N S E I L S

(*pas d'obligation,
avec modération)

(**Cannelle, Curry,
Aneth, Thym, Laurier,
Estragon, Origan,
persil...)

ÉPICES ET CONDIMENTS	6 MOIS	12 MOIS	36 MOIS
Sel*		♥	♥
Poivre			♥
Ail, Échalottes, Oignons	♥	♥	♥
Épices et herbes aromatiques**	♥	♥	♥



BOISSONS PAR ÂGES

P E T I T C O N S E I L

(*La base de
l'alimentation entre 4
et 6 mois. Après, 500
ml par jour)

BOISSONS	NAISSANCE	4 MOIS
Eau faiblement minéralisée		♥
Lait maternel/infantile	♥	



MATIÈRES GRASSES PAR ÂGES

P E T I T C O N S E I L

(*Olive, Tournesol,
Arachide, Colza, Noix,
Noisettes, Mélange
d'huiles...)

MATIÈRES GRASSES	6 MOIS
Beurre	♥
Crème fraîche	♥
Margarine	♥
Huile*	♥

Ma
**Petite
assiette**

Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer,
diététicienne pédiatrique