



# REPAS TYPES POUR BÉBÉS

www.mapetiteassiette.com



la **Petite assiette**

Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer, diététicienne pédiatrique

**4/5 MOIS**

ou en début de diversification












**6/7 MOIS**

**8/9 MOIS**

**10/12 MOIS**

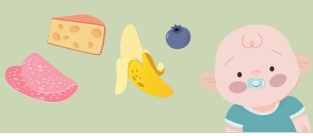
**1/2 ANS**

**2/3 ANS**

| TEXTURES   | Mixée lisse  | Mixée à moulinée  | Moulinée à hachée   | Hachée  | Petits morceaux   | Morceaux   |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>PETIT DÉJEUNER</b>  | <b>4/5 MOIS</b><br>ou en début de diversification            | <b>6/7 MOIS</b>   | <b>8/9 MOIS</b>   | <b>10/12 MOIS</b>   | <b>1/2 ANS</b>  | <b>2/3 ANS</b>   |
| <b>PRODUIT LAITIER</b><br>  | Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 <sup>er</sup> âge    | Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge  | Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge  | Lait maternel ou 250 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge        | Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance nature                | 250 ml de lait de croissance nature                                      |
| <b>PRODUIT CÉRÉALIER</b><br>  | Plus ou moins 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles* | Plus ou moins 2 à 3 cuillères à café de céréales infantiles | Plus ou moins 2 à 3 cuillères à café de céréales infantiles | Plus ou moins 2 à 3 cuillères à café de céréales infantiles | 1 tartine de pain (ou cracotte) avec beurre ou purée d'oléagineux** | 1 tartine de pain (ou cracotte) avec beurre ou purée d'oléagineux**      |
| <b>FRUITS</b><br>- Compote sans sucre ajouté (maison ou petit pot)<br>- Fruit cuit<br>- Fruit cru<br>   |  |   |   |   | Plus ou moins 1 petit fruit   | Plus ou moins 1 petit fruit  |
| <b>DÉJEUNER</b>  | <b>4/5 MOIS</b><br>ou en début de diversification            | <b>6/7 MOIS</b>   | <b>8/9 MOIS</b>   | <b>10/12 MOIS</b>   | <b>1/2 ANS</b>  | <b>2/3 ANS</b>   |
| <b>LÉGUMES CRUS</b><br>   |  |   |   |   | 20 à 30 g de crudités   | 30 à 50 g de crudités  |
| <b>LÉGUMES CUITS</b><br>  | En diversification quelques cuillères***                     | 100 g maison ou repas industriel infantile                  | 100 à 120 g maison ou repas industriel infantile            | 120 à 150 g maison ou repas industriel infantile            | 90 à 110 g maison   | 60 à 80 g maison   |
| <b>FÉCULENTS CUITS</b><br>  |  | 30 g de pommes de terre                                     | 40 à 50 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz   | 50 à 60 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz   | 60 à 80 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz           | 80 à 100 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs |
| <b>VIANDE POISSON ŒUF</b><br><br>(1 abat tous les 15 jours)   |  | 10 g soit 1/6 d'œuf   | 10 à 15 g   | 15 g soit 1/4 d'œuf   | 20 g  | 30 g soit 1/2 d'œuf  |
| <b>MATIÈRES GRASSES</b><br>- Huile végétale variée****<br>- Beurre<br>- Crème<br>                     |  | 5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café)                           | 10 g (2 cuillères à café)                                   | 10 g (2 cuillères à café)                                   | 10 g (2 cuillères à café)   | 10 g (2 cuillères à café)  |
| <b>FRUITS</b><br>- Compote sans sucre ajouté (maison ou petit pot)<br>- Fruit cuit<br>- Fruit cru<br> | En diversification quelques cuillères                        | 50 à 100 g  | 100 g   | 100 g   | 100 g   | 100 g  |
| <b>PRODUIT LAITIER</b><br>  | Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 <sup>er</sup> âge    |   |   |   |   |  |
| <b>PAIN</b><br>   |  |   |   |   | Plus ou moins 1 tranche de pain                                     | Plus ou moins 1 tranche de pain  |

(\*Selon les recommandations du pédiatre ou du professionnel de santé), (\*\*Purée d'amande, de noisette, de noix...), (\*\*\*)Ou directement dans le biberon), (\*\*\*\*Huile d'olive, de colza, de noix... ou des mélanges de plusieurs huiles pour bébés. Le lait (maternel ou infantile) reste l'aliment indispensable jusqu'à 1 an et doit être régulièrement présent jusqu'à 3 ans).





Proposer de l'eau au cours de la journée et lors des repas lorsque l'enfant est diversifié. Pas d'ajout de sel et de sucre dans les préparations.



# REPAS TYPES POUR BÉBÉS

www.mapetiteassiette.com



|  <p>Réalisé en collaboration avec Tiffany Deroyer, diététicienne pédiatrique</p> | 4/5 MOIS<br>ou en début de diversification   | 6/7 MOIS   | 8/9 MOIS   | 10/12 MOIS  | 1/2 ANS   | 2/3 ANS  |
|--|--|--|--|---|---|--|
| <b>TEXTURES</b>  | Mixée lisse  | Mixée à moulinée   | Moulinée à hachée  | Hachée  | Petits morceaux   | Morceaux   |
| <b>GOÛTER</b>  | 4/5 MOIS<br>ou en début de diversification   | 6/7 MOIS   | 8/9 MOIS   | 10/12 MOIS  | 1/2 ANS   | 2/3 ANS  |
| <b>PRODUIT LAITIER</b><br>= élément indispensable                               | Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 <sup>er</sup> âge  | Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge   | Lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge | Lait maternel ou 250 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge  | Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance nature ou 1 laitage nature au lait entier   | 250 ml de lait de croissance nature ou 1 laitage nature au lait entier   |
| <b>PRODUIT CÉRÉALIER</b>    |  |  |  |   | 1 tartine de pain beurré ou 1 biscuit peu sucré   | 1 tartine de pain beurré ou 1 à 2 biscuit(s) peu sucré(s)                |
| <b>FRUITS</b>   |  |  | 100 g  | 100 g   | 100 g   | 100 g  |
| <b>DÎNER</b>   | 4/5 MOIS<br>ou en début de diversification   | 6/7 MOIS   | 8/9 MOIS   | 10/12 MOIS  | 1/2 ANS   | 2/3 ANS  |
| <b>LÉGUMES CUIITS</b>   |  |  | 100 à 120 g maison ou repas industriel infantile           | 120 à 150 g maison ou repas industriel infantile  | 90 à 110 g maison   | 60 à 80 g maison   |
| <b>FÉCULENTS CUIITS</b>   |  |  | 40 à 50 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz  | 50 à 60 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz   | 60 à 80 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz                                 | 80 à 100 g de pommes de terre, semoule, petites pâtes, riz, légumes secs |
| <b>MATIÈRES GRASSES</b><br>- Huile végétale variée*<br>- Beurre<br>- Crème    |  |  | 10 g (2 cuillères à café)                                  | 10 g (2 cuillères à café)   | 10 g (2 cuillères à café)   | 10 g (2 cuillères à café)  |
| <b>PRODUIT LAITIER</b>    | Lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1 <sup>er</sup> âge +<br>1 collation dans la journée : lait maternel ou 5 <sup>ème</sup> biberon de 150 à 180 ml de lait 1 <sup>er</sup> âge | Lait maternel ou 180 à 210 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge +<br>1 collation dans la journée : lait maternel ou 4 <sup>ème</sup> biberon de 180 à 210 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge | Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2 <sup>ème</sup> âge | Lait maternel ou lait 2 <sup>ème</sup> âge ou 1/2 laitage nature au lait entier ou 10 à 20 g de fromage | Lait maternel ou lait de croissance ou 1 laitage nature au lait entier ou 20 g de fromage | 1 laitage nature au lait entier ou 20 à 30 g de fromage                  |

(\*Huile d'olive, de colza, de noix... ou des mélanges de plusieurs huiles pour bébés. Le lait (maternel ou infantile) reste l'aliment indispensable jusqu'à 1 an et doit être régulièrement présent jusqu'à 3 ans).

Proposer de l'eau au cours de la journée et lors des repas lorsque l'enfant est diversifié. Pas d'ajout de sel et de sucre dans les préparations.

