

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE 4 MOIS A PLUS DE 2 ANS

	4-8 MOIS	8-12 MOIS	12-18 MOIS	18-24 MOIS	PLUS DE 2 ANS
<b>LEGUMES</b>					
Artichaut					
Aubergine					
Avocat					
Betterave rouge					
Blette					
Brocolis	Tête				
Carotte	Cuite				Crue
Céleri en branches					
Céleri rave	Cuit			Cru	
Champignons de Paris					
Chou-fleur/romanesco					
Citrouille					
Concombre		Cuit			Cru
Courge					
Courgette	Sans peau ni pépin			Entière	
Endive					
Epinard					
Fenouil					
Haricots verts					
Navet					
Patate douce					
Petits pois					
Poireau	Le blanc				
Poivron		Cuit			Cru
Potimarron					
Potiron					
Tomate		Sans la peau			
<b>FRUITS</b>					
Abricot					
Banane	Mélangée	Seule			
Cerise					
Citron					
Clémentine					
Coing					
Framboise					
Mandarine					
Melon					
Mirabelle					
Mûre					
Nectarine					
Orange					
Pêche					
Poire					
Pomme					
Prune					
Raisin					
Abricot sec					
Figue sèche			Petits morceaux		
Pruneau					

	4-8 MOIS	8-12 MOIS	12-18 MOIS	18-24 MOIS	PLUS DE 2 ANS
<b>PRODUITS LAITIERS/FROMAGE</b>					
Fromage à pâte dure (emmental, beaufort, comté...)		Râpé			
Fromage à pâte fraîche (vache qui rit, mozzarella...)					
Fromage à pâte molle et moisissures (camembert, brie, roquefort...)					
<b>CEREALES/FARINES/FECULENTS</b>					
Blé (semoule)		Mixée avec légumes			
Farine					
Fécule (tapioca, maïs)					
Fèves, flageolets, haricots blancs et rouges				En purée	
Lentilles				En purée	
Pâtes (vermicelles, coquillettes...)					
Pois chiches, pois cassés				En purée	
Pomme de terre	Seule				
Quinoa					
Riz		Mixé avec légumes puis seul à 12 mois			
<b>PRODUITS SUCRES</b>					
Chocolat				Occasionnel	
Confiture				Occasionnel	
Biscuits			Au goûter		
Gâteau				Occasionnel	
<b>AROMATES/CONDIMENTS/EPICES</b>					
Ail, échalote, oignon					
Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, origan, persil, sauge					
Anis, cannelle, curcuma, safran					
Laurier, thym					
Muscade					
Vanille					