

Tableau de diversification alimentaire

	4 mois	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois	2 ans	3 ans
Produits laitiers		Yaourt		Fromage blanc nature ou fromage							
Fruits		Tous les fruits (mûrs)		Cuits, mixés ou crus et écrasés						En morceaux	
Légumes		Tous les légumes (purée lisse)		Petits morceaux							
Pomme de terre		Purée		Petits morceaux							
Farines infantiles (céréales)		Sans gluten		Avec gluten							
Pain				Pain, pâtes, semoule et riz							
Viandes, poissons		Tous		10 g par jour		20 g par jour				30 g par jour	
œuf				1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2 (dur)	
Matières grasses ajoutées				Huile (olive, colza,...) ou beurre							
Boissons	Eau pure										
Sel										Une pincée pendant la cuisson	
Sucres				Avec modération							