

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														