

Des idées d'aliments à offrir

Produits céréaliers

Céréales pour bébés enrichies de fer

- | | |
|---------------------------------|--|
| ☐ Avoine | ☐ Soya |
| ☐ Orge | ☐ Mélangées (multigrains) |
| ☐ Riz | |

Autres produits céréaliers

- ☐ Céréales d'avoine non sucrées en forme d'anneau
- ☐ Chapati, pain naan, pain pita, tortilla
- ☐ Couscous
- ☐ Craquelins sans sel
- ☐ Crème de blé
- ☐ Gruau
- ☐ Millet
- ☐ Orge
- ☐ Pain grillé
- ☐ Pâtes alimentaires
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz collant à grains courts

Autres

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Viandes et substituts

Légumineuses

- ☐ Edamame (fèves soya)
- ☐ Haricots blancs, noirs, rouges
- ☐ Lentilles
- ☐ Pois chiches

Œufs

Poissons

- ☐ Aiglefin
- ☐ Flétan
- ☐ Morue
- ☐ Omble de fontaine et autres truites
- ☐ Plie (sole)
- ☐ Saumon
- ☐ Tilapia

Tofu

Viandes et volailles

- ☐ Agneau
- ☐ Bœuf
- ☐ Dinde
- ☐ Porc
- ☐ Poulet
- ☐ Veau

Beurres de noix crémeux, nature

- ☐ Beurre d'arachide
- ☐ Beurre d'amande

Autres

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Note : En général, les aliments dans ce tableau sont présentés en ordre alphabétique et non en ordre d'introduction.
Pour plus de détails, voir [Comment introduire les aliments ?](#), page 522.

Des idées d'aliments à offrir

Légumes et fruits

Légumes

- ☐ Asperge
- ☐ Avocat
- ☐ Brocoli
- ☐ Carotte
- ☐ Champignons
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Courge
- ☐ Courgette
- ☐ Haricots jaunes et verts
- ☐ Maïs
- ☐ Navet
- ☐ Oignon
- ☐ Patate douce
- ☐ Pois verts (petits pois)
- ☐ Poivron
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Tomate

Fruits

- ☐ Abricot
- ☐ Banane
- ☐ Bleuets
- ☐ Cantaloup
- ☐ Cerises
- ☐ Clémentine
- ☐ Fraises
- ☐ Framboises
- ☐ Mangue
- ☐ Melon
- ☐ Mûres
- ☐ Orange
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Pêche
- ☐ Poire
- ☐ Pomme
- ☐ Prune, pruneau
- ☐ Raisins

Autres

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lait et produits laitiers

Fromages frais

- ☐ Cottage
- ☐ Ricotta

☐ Kéfir

Fromages fermes doux

- ☐ Cheddar
- ☐ Gouda

☐ Yogourt nature

Peut être introduit entre
9 et 12 mois

☐ Lait de vache
ou de chèvre à
3,25 % de M.G.,
pasteurisé

Autres

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____