



Diversibaby
De bébé à gourmet

INTRODUCTION DES ALIMENTS PAR ÂGE



LES FÉCULENTS

FÉCULENT	4 À 6 MOIS	6 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	12 MOIS ET +
FARINE	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
BLÉ	-	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER
BOULGOUR	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
ÉPEAUTRE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
F. D'AVOINE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
MILLET	-	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER
ORGE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
PAIN	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
P. DE MIE / BRIOCHE	-	-	-	À INTÉGRER

FÉCULENT	4 À 6 MOIS	6 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	12 MOIS ET +
PÂTES	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
PATATE DOUCE	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
POLENTA	-	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER
P. DE TERRE	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
QUINOA	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
RIZ BLANC	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
RIZ SEMI / COMPLET	-	-	-	À INTÉGRER
SEMOULE	-	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER
TAPIOCA	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER

Les recommandations en matière d'intégration des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, fèves...) sont fixées à 15 mois. L'immense majorité des enfants les tolère très bien dès 12 mois, et c'est une excellente source de protéines végétales.

Dans certaines cultures, les légumineuses sont introduites dès le début de la diversification à 6 mois, sans problèmes digestifs

Équivalence pour féculents :

50g de féculents cuit = 1 pomme de terre de la taille d'un oeuf, 50g de riz (2 cuillères à soupe), 50g de pâtes (2 cuillères à soupe), 50g de légumes secs (2 cuillères à soupe), 15g de pain, 12,5g de farine.

