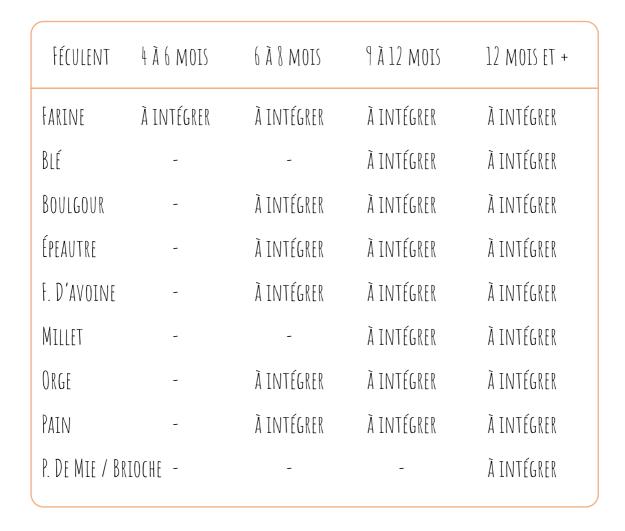




INTRODUCTION DES ALIMENTS PAR ÂGE







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	À INTÉGRER	À INTÉGRER
Semoule	-	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER
TAPIOCA	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER

Les nouvelles recommandations en matière d'intégration des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, fèves...) sont fixées à 6 mois. L'immense majorité des enfants les tolère très bien à partir de 12 mois, et c'est une excellente source de protéines végétales. Elles sont donc à proposer en fonction de la digestion de votre enfant.

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.

