



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	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.

