



## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 6/9 MOIS



### MATIN

Têtée ou lait 2<sup>er</sup> âge 240mL +/- céréales (avec gluten à partir de 7 mois) + pain riche en croûte ou biscuit (boudoir, petit beurre, ...)

### MIDI

Purée légumes 200g + 1 cuillère à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 10g viande (2 cuillères à café) ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf dur (1/4)

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

On peut débiter arachide et fruits à coque.

### GOUTER

Têtée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ pain avec croûte ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

### SOIR

Têtée ou lait 2<sup>er</sup> âge 150mL + 130g légumes avec féculents + fromage

Ou lait 2<sup>er</sup> âge 240mL + 1 à 2 cuillères à soupe de céréales

Ou têtée ou lait 2<sup>er</sup> âge 150mL + 130g purée de fruits crus ou cuits.

Poursuite de l'allaitement maternel à la demande.

Si enfant allergique aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysât, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait ».