



# Je débute la diversification alimentaire

Prénom: .....

COLLECTION  
Automne Hiver

4-6 mois

💡 Idées légumes et fruits

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

LUN.

CAROTTES

PANAIS

NAVET  
POMME

BROCOLI  
POMME BANANE

MAR.

BUTTERNUT

CITROUILLE

CÉLERI ★  
POIRE

POTIRON  
POMME ORANGE

MER.

CAROTTES

BETTERAVE

BROCOLI  
COING

BUTTERNUT  
ANANAS

JEU.

PANAIS

FENOUIL

CAROTTES  
KIWI

CHOU FLEUR  
COING

VEN.

BUTTERNUT

NAVET

CHOU FLEUR  
POMME

PANAIS  
KIWI

SAM.

CITROUILLE

HARICOTS VERTS  
FINS

CÉLERI  
ANANAS

BROCOLI  
POMME-BANANE

DIM.

FENOUIL

POTIRON

HARICOTS VERTS  
FINS  
POIRE

BETTERAVE  
FRAISES  
(SURGELÉES)

★ ALLERGÈNE

Pas de sel ni sucre, purée lisse, ajouter 1/3 de féculents + matière grasse de qualité

