



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

