

## Menu du midi - AUTOMNE



+



Brocoli + pomme de terre :  
= cuire sans ajouter de sel :  
130g à 150g



+



2 cc de poisson cuit  
(frais ou surgelé)  
(6-8 mois) ou 4cc  
(8-12 mois)



mixer et ajouter  
1 cc d'huile de colza

+



=  
c'est prêt !

En dessert :

compote  
pomme-prune

(sans  
peau)



## Menu du midi - HIVER



+



+



blanc  
de poireau

pomme  
de terre

carotte

= cuire sans ajouter de sel : 130g à 150g

+



2 cc de jambon  
blanc découenné  
(6-8 mois) ou 4 cc  
(8-12 mois)



mixer le tout et ajouter  
une noisette de beurre

+



=  
la bonne  
purée  
maison !

En dessert :

compote pomme-poire  
(6-8 mois)



Banane-kiwi  
(8-12 mois)



# ALIM'

tout-petits

de 6 à 12  
mois

Alimentation :  
une journée type



Les fruits et légumes  
de saison

Repas du midi :  
les recettes de saison

# La journée type de Bébé de 6 à 12 mois

## MATIN

Biberon de lait 2ème âge ou lait de suite : 240ml + 8 mes. de lait



## MIDI

Repas mixé (ou biberon) légumes : 130-150g de purée de légumes + noisette de beurre (ou 1cc huile ou crème) + viande, jambon blanc ou poisson mixé : 10g ou 2cc, ou 1/4 jaune d'oeuf dur mixé de 6 à 8 mois, et 20g ou 4cc, ou 1/3 oeuf dur de 8 à 12 mois. Dessert : laitage ou bib de lait 150ml ou fruit cuit mixé

## SOIR

Bib lait + purée de légumes + compote de fruits ou bib de soupe + laitage bb + fruit

## GOÛTER

Bib lait 240 ml ou laitage bb + 130g fruit cuit mixé ou cru bien mûr écrasé

**Garder environ 500ML de lait 2ème âge par jour**

## Les fruits et légumes de saison

### PRINTEMPS

**Légumes :** brocoli, carotte, courgette (épluchée et épépinée), haricot vert, poivron, épinard.

**Fruits :** cerise, framboise, fraise, pomme, banane, melon.



### ETE

**Légumes :** brocoli, carotte, courgette, épinard, haricot vert, poireau, poivron.

**Fruits :** abricot, banane, cerise, fraise, framboise, melon, pêche et nectarine, poire, pomme, prune.



**Légumes :** brocoli, carotte, céleri, courge, chou-fleur, poireau, potiron.

**Fruits :** banane, clémentine, kaki, kiwi, poire, pomme, orange.



### HIVER

### AUTOMNE

**Légumes :** brocoli, carotte, chou-fleur, courge, épinard, poireau, potiron.

**Fruits :** banane, clémentine, figue, kiwi, orange, poire, pomme, prune, raisin.

## Menu du midi - PRINTEMPS



courgettes pelées et épépinées



pomme de terre



= bien cuire sans ajouter de sel et mixer : 130g à 150g



2 cc de poisson cuit (frais ou surgelé) (6-8 mois) ou 4cc (8-12 mois)



mixer le tout et ajouter une noisette de beurre



= c'est prêt !

### En dessert :

compote de pomme (6/8 mois)



ou compote pomme-fraise (8-12 mois)



(mûres et bien écrasées)

## Menu du midi - ETE



haricots verts



pomme de terre



= cuire sans ajouter de sel : 130g à 150g



1/4 de jaune d'oeuf dur (6-8 mois) ou 1/3 de jaune d'oeuf dur (8-12 mois)



mixer le tout et ajouter 1 cc d'huile d'olive



la bonne purée maison !

### En dessert :

une pêche bien mûre, pelée et écrasée

