100 premiers aliments

Cochez chaque aliment quand votre bébé le goûte. Remplissez un point à chaque fois que vous le proposez : un nouvel aliment demande souvent plusieurs essais.

Prénom du bébé _____

Début le _____

☐ goûté ○○○ proposé 1 · 2 · 3 fois (lait) allergène fréquent

Légumes 22

- ☐ Courgette ○○○
- ☐ Patate douce ○○○
- ☐ Carotte ○○○
- ☐ Courge butternut ○○○
- ☐ Potiron ○○○
- ☐ Brocoli ○○○
- ☐ Chou-fleur ○○○
- ☐ Haricots verts ○○○
- ☐ Petits pois ○○○
- ☐ Épinards ○○○
- ☐ Chou kale ○○○
- ☐ Betterave ○○○
- ☐ Pomme de terre ○○○
- ☐ Panais ○○○
- ☐ Concombre ○○○
- ☐ Poivron ○○○
- ☐ Tomate ○○○
- ☐ Aubergine ○○○
- ☐ Asperges ○○○
- ☐ Maïs ○○○
- ☐ Champignons ○○○
- ☐ Chou ○○○

Fruits 20

- ☐ Avocat ○○○
- ☐ Banane ○○○
- ☐ Pomme ○○○
- ☐ Poire ○○○
- ☐ Pêche ○○○
- ☐ Abricot ○○○
- ☐ Prune ○○○
- ☐ Mangue ○○○
- ☐ Papaye ○○○
- ☐ Myrtilles ○○○
- ☐ Fraises ○○○
- ☐ Framboises ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Melon ○○○
- ☐ Pastèque ○○○
- ☐ Orange ○○○
- ☐ Raisin ○○○
- ☐ Cerises ○○○
- ☐ Ananas ○○○
- ☐ Pruneaux ○○○

Céréales 12

- ☐ Flocons d'avoine ○○○
- ☐ Riz ○○○
- ☐ Quinoa ○○○
- ☐ Orge ○○○
- ☐ Millet ○○○
- ☐ Sarrasin ○○○
- ☐ Pâtes (blé) ○○○
- ☐ Pain (blé) ○○○
- ☐ Semoule (blé) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amarante ○○○
- ☐ Céréales au blé (blé) ○○○

Viandes et volailles 8

- ☐ Poulet ○○○
- ☐ Dinde ○○○
- ☐ Bœuf ○○○
- ☐ Agneau ○○○
- ☐ Porc ○○○
- ☐ Foie ○○○
- ☐ Canard ○○○
- ☐ Lapin ○○○

Poissons et fruits de mer 7

- ☐ Saumon (poisson) ○○○
- ☐ Cabillaud (poisson) ○○○
- ☐ Sardines (poisson) ○○○
- ☐ Truite (poisson) ○○○
- ☐ Colin (poisson) ○○○
- ☐ Crevettes (crustacés) ○○○
- ☐ Crabe (crustacés) ○○○

Légumineuses 8

- ☐ Lentilles ○○○
- ☐ Pois chiches ○○○
- ☐ Haricots noirs ○○○
- ☐ Haricots rouges ○○○
- ☐ Haricots blancs ○○○
- ☐ Tofu (soja) ○○○
- ☐ Edamame (soja) ○○○
- ☐ Houmous (sésame) ○○○

Produits laitiers 6

- ☐ Yaourt nature (lait) ○○○
- ☐ Fromage (lait) ○○○
- ☐ Fromage cottage (lait) ○○○
- ☐ Beurre (lait) ○○○
- ☐ Kéfir (lait) ○○○
- ☐ Ricotta (lait) ○○○

Œufs, noix et graines 7

- ☐ Œuf (œuf) ○○○
- ☐ Beurre de cacahuète (arachide) ○○○
- ☐ Purée d'amande (fruits à coque) ○○○
- ☐ Purée de cajou (fruits à coque) ○○○
- ☐ Tahini (sésame) ○○○
- ☐ Graines de chia ○○○
- ☐ Graines de chanvre ○○○

Herbes et épices 10

- ☐ Cannelle ○○○
- ☐ Cumin ○○○
- ☐ Ail ○○○
- ☐ Gingembre ○○○
- ☐ Basilic ○○○
- ☐ Aneth ○○○
- ☐ Persil ○○○
- ☐ Menthe ○○○
- ☐ Paprika ○○○
- ☐ Curcuma ○○○

Le miel et le lait de vache comme boisson principale sont déconseillés avant 12 mois. Les noix entières, les raisins entiers et les autres petits aliments ronds présentent un risque d'étouffement : préparez toujours les aliments de façon adaptée à l'âge. Cette liste sert uniquement au suivi et ne constitue pas un avis médical : parlez avec votre pédiatre du moment et de la manière de commencer la diversification et les allergènes.

Pudding : journal de diversification
Notez aliments, réactions et allergènes sur votre téléphone.
Gratuit sur l'App Store
apps.apple.com/app/id6789296295