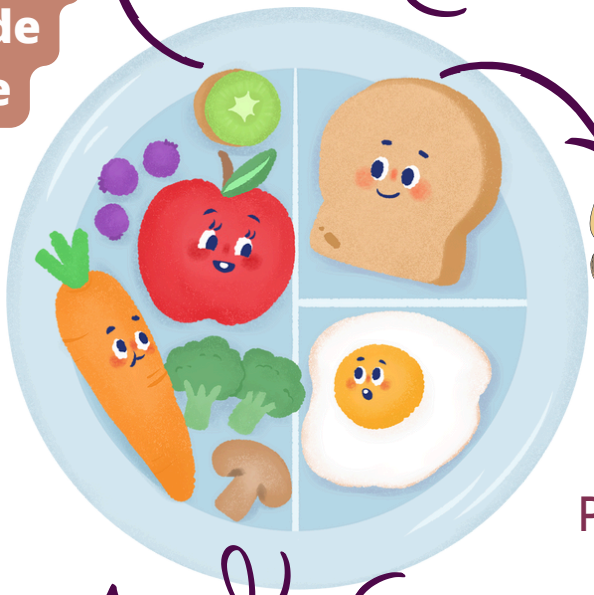
Le repas de bébé
Midi et Soir

Légumes et fruits

Représentent la moitié de l'assiette

Lait adapté : infantile ou de croissance

En fonction des habitudes et de l'âge



Féculents

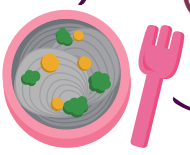
1/2 par rapport aux légumes

Pain, pâtes, riz, quinoa, pomme de terre, semoule, boulgour, ...

Matières grasses

1 cà s/repas minimum

Ajout d'huile riche en Omega 3 dans le plat avant de servir (ne pas chauffer). Huile de colza ou mélange d'huiles bébé (Quintessence).



Cuisson à l'huile d'olive

Huiles végétales et beurres d'oléagineux ++, crème/beurre de temps en temps

Protéines

10 g/année de vie, légumes secs comme les féculents en quantité

Viande, œuf, poisson / crustacés / mollusques, légumes secs

Roxane Papin Diététicienne pédiatrique roxane@diet-aux-petits-oignons.fr 06 49 46 26 74
Diet aux petits oigons Tous Droits Réservés