



# Menus pour les déjeuners de la naissance à l'âge adulte



## Bébé de 0 à 4/6 mois



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

+



Quelques cuillères de purée de légumes (dès 4/6 mois)

## Enfant de 4/6 mois à 3 ans

Viande ou poisson ou oeuf



5g à 30g\*

+

Légumes et féculents



200g de légumes et de féculents \*\*

+

Matières grasses



1 à 2 c. à café d'huile de colza

+

Fruit



1 fruit ou 1 compote

## Enfant de 4 à 11 ans

Entrée\*\*\*



Légumes ou féculents

+

Viande ou poisson ou oeuf



40g à 100g\*

+

Légumes et féculents



200g environ

+

Matières grasses



1 c. à soupe d'huile de colza

+

Produits laitiers



30g de fromage ou 1 laitage

+

Fruit



1 fruit cru ou cuit

+ Du pain si besoin 

## Adolescent

Entrée\*\*\*



Légumes ou féculents

+

Viande ou poisson ou oeuf



100g à 150g

+

Légumes et féculents



250g environ

+

Matières grasses



1 c. à soupe d'huile de colza

+

Produits laitiers



30g de fromage ou 1 laitage

+

Fruit



1 fruit cru ou cuit

+ Du pain si besoin 



# Menus pour les déjeuners de la naissance à l'âge adulte



## Adulte

Entrée\*\*\*



Légumes ou  
Féculents

+

Viande ou poisson  
ou œuf



100g à 150g

+

Légumes & Féculents



250g environ

+

Huile



1 c. à soupe  
d'huile de colza

+

Produits Laitiers



30g de laitage  
ou fromage

+

Fruit



1 fruit cru  
ou cuit

+

Du pain si besoin



## A noter

- \*La portion de viande/poisson/œuf varie selon l'âge de l'enfant.
- \*\*Augmenter petit à petit la dose pour le bébé.
- \*\*\*Idées d'entrées : légumes crus ou cuits +/- des féculents en salade (pâtes, riz, semoule).
- L'eau est la seule boisson indispensable pendant ou entre les repas.
- Pas de fromages au lait cru avant 5 ans.
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, ...) : possibles dès 4/6 mois ; à consommer 2x/semaine.
- Fruits à coque non salés (noix, amande, ...) : dès 4/6 mois (en poudre au début) puis 1 petite poignée/jour.
- Chez les ados, la taille des portions peut varier selon l'appétit et selon les besoins.