



Déjeuner

Bébé 0 à 6 mois

Lait maternel ou
Infantile (1^{er} âge)



+/- quelques cuillères de
purée de légumes
(après 6 mois)

Enfant de 6 mois à 3 ans



Viande/poisson/œuf (10 à 40g*)
+ légumes/féculents (200g**)
+1 cuill café d'huile colza
+ 1 fruit/compte

Enfant 4 à 11 ans

Entrée*** (légumes ou féculents)
+ Viande/poisson/œuf (40 à 100g*)
+ Légumes & féculents (200g env.)
+1 cuill café d'huile colza
+ 1 laitage OU 1 fromage (30g)
+ 1 fruit
+ du pain (si besoin)



Adolescent

Entrée*** (légumes ou féculents)
+Viande/poisson/œuf (100g à 150g)
+ Légumes & féculents (250g env.)
+1 c. à soupe d'huile colza
+ 1 laitage OU 1 fromage (30g)
+ 1 fruit
+ du pain (si besoin)



Adulte



Entrée*** (légumes ou féculents)
+Viande/poisson/œuf (100g à 150g)
+ Légumes & féculents (250g env.)
+1 c. à soupe d'huile colza
+ 1 laitage OU 1 fromage (30g)
+ 1 fruit
+ du pain (si besoin)

A noter

- ✓ *La portion de viande/poisson/œuf varie selon l'âge de l'enfant.
- ✓ **Augmentez petit à petit la dose pour le bébé.
- ✓ ***L'entrée peut être composée de légumes crus ou cuits +/- des féculents en salade (pâtes, riz, semoule).
- ✓ Chez les ados, la taille des portions peut varier selon l'appétit et selon les besoins.
- ✓ Pensez à proposer de l'eau.