

Légumes : quand donner ... ??

| | 4/6 mois | Autre âge | Commentaires |
|---------------------|----------|-----------|--------------------------|
| Artichaut | X | | Juste le cœur |
| Aubergine | X | | Enlever les pépins |
| Asperge | X | | La pointe, au début |
| Avocat | | 2 ans | |
| Banane plantain | X | | |
| Betterave | X | | |
| Bette | X | | |
| Brocoli | X | | |
| Carotte | X | | |
| Céleri rave/branche | X | | |
| Champignon | X | | |
| Chou blanc/rouge | X | | |
| Chou de Bruxelles | x | | |
| Chou-fleur/frisé | X | | |
| Concombre | X | | Enlever les pépins |
| Courge | X | | |
| Courgette | X | | |
| Echalote | X | | |
| Epinard | X | | |
| Endive | X | | |
| Fenouil | X | | |
| Haricot vert | X | | |
| Maïs | X | | Bien mixé (pour la peau) |
| Navet | X | | |
| Oignon | X | | |
| Panais | X | | |
| Petit pois | X | | Bien mixé (pour la peau) |
| Poireaux | X | | Le blanc au début |
| Poivron | X | | Sans peau ni pépins |
| Potiron | X | | |
| Radis rouge | X | | |
| Salade verte | X | | |
| Tomate | X | | Sans peau ni pépins |

- ✓ Introduction possible de presque **tous les légumes entre 4 et 6 mois** :
 - Même ceux ayant un goût « fort » ou beaucoup de fibres.
 - Il suffit de commencer par une petite quantité.
- ✓ Introduction possible des **légumes crus entre 4 et 6 mois** aussi :
 - ✓ En commençant par une petite quantité.
 - ✓ En les mixant bien.
- ✓ Pour la texture : très mixés, puis mixés et écrasés à la fourchette à partir de 7/8 mois (pour avoir de petits morceaux fondants).

Fruits : quand donner ... ??

| | 4/6 mois | Commentaires |
|------------------------|----------|---------------------------------------|
| Abricot | X | |
| Ananas | X | |
| Amande, noix, noisette | X | En poudre |
| Banane | X | |
| Cerise | X | Attention aux noyaux |
| Citron | X | Bien enlever les pépins |
| Clémentine | X | Bien enlever les pépins |
| Coing | X | |
| Datte | X | Bien mixer la peau (surtout au début) |
| Figue | X | |
| Fraise | X | |
| Framboise | X | |
| Fruit passion | X | Bien enlever les pépins |
| Goyave | X | Bien enlever les pépins |
| Groseille | X | |
| Kaki | X | |
| Kiwi | X | |
| Litchi | X | |
| Mangue | X | |
| Melon | X | |
| Mirabelle | X | Bien mixer la peau (surtout au début) |
| Mûre | X | |
| Nectarine/pêche | X | |
| Orange | X | Bien enlever les pépins |
| Papaye | X | Bien enlever les pépins |
| Pastèque | X | Bien enlever les pépins |
| Poire | X | |
| Pomme | X | |
| Pamplemousse | X | Bien enlever les pépins |
| Prune | X | Bien mixer la peau (surtout au début) |
| Pruneau | X | Bien mixer la peau (surtout au début) |
| Raisin | X | Bien mixer la peau (surtout au début) |
| Rhubarbe | X | |

- ✓ Introduction possible de **tous les fruits entre 4 et 6 mois** :
 - Même les fraises, les fruits oléagineux (amande, noix, ...) ou les fruits de type « exotiques » (banane, kiwi, ...).
 - Il suffit de commencer par une petite quantité au début.
- ✓ Introduction possible des **fruits crus entre 4 et 6 mois** aussi :
 - En commençant par une petite quantité.
 - En les mixant bien, surtout ceux mangés avec la peau (cerise, prune, ...).
- ✓ Pour la texture : très mixés, puis mixés et écrasés à la fourchette à partir de 7/8 mois (pour avoir de petits morceaux fondants).