

# 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).