



# Viande, poisson, œuf

Introduction possible : 5g/jour = 1 \*

4 à 6  
mois

6 à 12  
mois

Entre 5 et 10 g/jour = 1 à 2 \*  
Ou ¼ d'œuf dur

Entre 10 et 20 g/jour = 2 à 4 \*  
Ou 1/3 d'œuf dur

12 à 24  
mois

24 à 36  
mois

Entre 20 et 30 g/jour = 4 à 6 \*  
Ou ½ œuf dur

- Bien cuire la viande, le poisson ou les œufs (cuits durs).
- Eviter les abats et la charcuterie.

\*Une cuillère à café (1 cuillère = 5g/jour).

