



Bébé 0 à 6 mois

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



+/- 1 à 2 cuillères à café
de céréales
(après 4/6 mois)

Enfant de 6 mois à 3 ans

lait maternel ou infantile
(2^{ème} âge puis de croissance)

+ céréales infantiles



OU selon l'âge

légumes/féculets (environ 200g*)

+ 1 cuill café d'huile colza

+1 laitage spécial bébé

+ eau

Enfant de 4 à 11 ans

Légumes + féculents

(environ 200 à 250g)

⇒ Par ex. : soupe avec vermicelles)

+ 1 cuill café d'huile colza

+ 1 laitage OU 1 fromage (30g)



+ 1 fruit

+ du pain (si besoin)

+ eau

Adolescent

Légumes + féculents

(selon l'appétit)

+1 c. à soupe d'huile colza

+ 1 laitage OU 1 fromage (30g)

+ 1 fruit

+ du pain (si besoin)



Adulte

Légumes + féculents

(selon l'appétit)

+1 c. à soupe d'huile colza

+ 1 laitage



OU 1 fromage (30g)

+ 1 fruit

+ du pain (si besoin)

+ eau

A noter

- ✓ * Augmentez petit à petit la dose.
- ✓ Chez les ados, la taille des portions peut varier entre les filles et les garçons.