



Tableau d'âge d'introduction des Légumes



Toutes les légumes (sauf l'avocat) peuvent être mangés dès 4 et 6 mois !

Comment commencer à 4/6 mois ?

FRUITS CUITS

Même ceux ayant un goût « fort »
ou beaucoup de fibres

FRUITS CRUS

En petite
quantité

En les mixant
bien

Et après la diversification ?

6 MOIS

Changement de textures
possible

7 - 8 MOIS

Introduction de petits
morceaux fondants mixés,
puis écrasés

1 AN

Petits morceaux



Banane
platanin



Betterave



Bette



Oignon

BIEN MIXER LA PEAU



Maïs



Petit pois

MANGER QUE LE BLANC



Poireaux



Brocoli



Carotte



Céleri rave



Panais

JUSTE LE COEUR



Artichaut

BIEN ENLEVER LES PEPINS



Aubergine



Concombre



Champignon



Chou
blanc



Chou de
Bruxelles



Potiron

LA POINTE



Asperge

SANS PEAU NI PEPINS



Poivron



Tomate



Chou-fleur



Courge



Courgette



Echalote



Epinard



Endive



Radis rouge

A PARTIR DE 2 ANS



Fenouil



Haricot
vert



Navet



Salade
verte



Avocat