




Les quantités de viande, poisson, œuf par âge

Introduction possible : 5g/jour = 1 *

4 à 6
mois

6 à 12
mois

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

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

12 à 24
mois

24 à 36
mois

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

- 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).

