



Voici la liste des nouveaux ingrédients que nous vous suggérons de proposer à bébé à partir de 12 mois. Faites découvrir à bébé, les légumes et les fruits déjà goûtés sous d'autres textures (crus râpés ou en petits morceaux de moins en moins fondants) et faites des combinaisons, ajoutez des herbes aromatiques afin de leur proposer de nouvelles saveurs.

Parce qu'il faut parfois jusqu'à 10 répétitions pour savoir si votre bébé apprécie un nouvel aliment, voici un outil pour vous guider sur le chemin de la découverte ! À vous de jouer !

+ a adoré
 - A refusé les 3 premières cuillères proposées
 Nous vous suggérons d'attendre encore quelques semaines avant de proposer cet ingrédient à votre bébé

		À PARTIR DE 12 MOIS										DE 18 MOIS À 24 MOIS											
Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
LÉGUMES**	Betterave (crue)																						
	Céleri-rave cru																						
	Radis																						
	Salade																						
	Concombre cru																						
	Tomate crue																						
POISSONS***	Maquereaux																						
	Thon																						
	Sardines																						
	Sole																						
FÉCULENTS	Bulgour																						
	Lentilles en purée																						
	Riz																						

BLEDINA SAS - RCS Villefranche Tarare 301 374 922 - MKA-2017-008

Vous avez obtenu au moins un + au bout de 1 à 5 fois
Bébé adore le légume !

Vous avez obtenu au moins un + au bout de 6 à 10 fois
Votre persévérance a payé !

Vous n'avez pas obtenu de + au bout de 10 fois
Ne vous découragez pas ! Bébé apprendra peut-être à aimer cet aliment en grandissant !

BLÉDINA CONSEIL

Des réponses à toutes vos questions.

0 800 415 415 Service & appel gratuits



*Service et appel gratuit hors collectivités d'outre mer.

* Toujours après accord de votre pédiatre ou professionnel de santé.

** Ne jamais donner un aliment de forme ronde (ex : tomates cerises), il faut toujours les couper en deux - <https://www.bledina.com/jeux-de-mains/les-bons-reflexes-lors-des-repas>

***Les viandes et poissons doivent toujours être bien cuits à coeur sans coloration.



Voici la liste des nouveaux ingrédients que nous vous suggérons de proposer à bébé à partir de 12 mois. Faites découvrir à bébé, les légumes et les fruits déjà goûtés sous d'autres textures (crus râpés ou en petits morceaux de moins en moins fondants) et faites des combinaisons, ajoutez des herbes aromatiques afin de leur proposer de nouvelles saveurs.

Parce qu'il faut parfois jusqu'à 10 répétitions pour savoir si votre bébé apprécie un nouvel aliment, voici un outil pour vous guider sur le chemin de la découverte ! À vous de jouer !

+ a adoré
 - A refusé les 3 premières cuillères proposées
 Nous vous suggérons d'attendre encore quelques semaines avant de proposer cet ingrédient à votre bébé

À PARTIR DE 12 MOIS													DE 18 MOIS À 24 MOIS										
Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
ÉPICES / ARÔMATES / HERBES AROMATIQUES	Aneth																						
	Anis étoilé badiane																						
	Bain de genièvre																						
	Basilic																						
	Ciboulette																						
	Clou de girofle																						
	Coriandre																						
	Cumin																						
	Curcuma																						
	Curry doux																						
	Gingembre																						
	Laurier																						
	Livèche																						
	Marjolaine																						
	Noix de muscade																						
	Origan																						
	Paprika																						
	Persil																						
Romarin																							
Thym																							

BLÉDINA SAS - RCS Villefranche Tarare 301 374 922 - MKA-2017-008

Vous avez obtenu au moins un + au bout de 1 à 5 fois
Bébé adore le légume !

Vous avez obtenu au moins un + au bout de 6 à 10 fois
Votre persévérance a payé !

Vous n'avez pas obtenu de + au bout de 10 fois
Ne vous découragez pas ! Bébé apprendra peut-être à aimer cet aliment en grandissant !

BLÉDINA CONSEIL

Des réponses à toutes vos questions.

0 800 415 415 Service & appel gratuits



24h/24, 7j/7*

*Service et appel gratuits hors collectivités d'outre mer.

* Toujours après accord de votre pédiatre ou professionnel de santé.