



Petit déjeuner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de lait infantile 2^{ème} âge (Blédilait 2)

Selon son appétit : maxi **4 c.à.c** par jour de céréales instantanées au biberon (de lait maternel ou infantile).



Déjeuner

- **10g** ou **2 c.à.c** de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés ou **1/4** d'œuf cuit dur mixé,
- Des **légumes** mixés finement ou grossièrement, accompagnés de **féculents**
- **1 filet** d'un mélange d'huiles
- **100g** environ de purée de fruit cuit mixé (comme une compote ou plus grossièrement), sans ajouter de sucre
- De l'eau.



Goûter

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de lait infantile 2^{ème} âge (Blédilait 2)

Selon son appétit, **quelques cuillères** de purée de fruits cuit mixé (comme une compote ou plus grossièrement).



Dîner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml d'eau** + **7 mesurettes** de lait infantile 2^{ème} âge (Blédilait 2)

Selon son appétit, jusqu'à **130g** de purée de **légumes** dans laquelle vous ajouterez **1 filet** d'un mélange d'huiles.



INFOS

Qu'il s'agisse des légumes ou des fruits, **commencez par les proposer cuits** puis ensuite crus.

Pour les textures, **démarrez par une purée lisse**, puis faites-les évoluer au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Les différentes composantes des repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes.

→ **Une règle d'or à ne pas oublier : RESPECTER L'APPÉTIT DES BÉBÉS !**

