

Journée type d'un bébé de 9 à 12 mois



Petit déjeuner

250ml Biberon de lait infantile (ou lait maternel)
1 à 2 cc Céréales infantiles (facultatif)



Déjeuner

20gr. Protéines mixées ou hachées (viande ou poisson)
ou 1/3 D'oeuf dur entier mixé ou hâché (jaune et blanc)
+/- Légumes cuits
+/- Féculents moulinés
1cc Matières grasses (huile, beurre ou crème fraîche)
50 à 100gr. Fruits cuits/crus mixés ou coupés en fines lamelles



Goûter

250ml Biberon ou verre de lait infantile (ou lait maternel)
50 à 100gr. Fruits cuits/crus mixés ou coupés en fines lamelles



Dîner

2/3 Légumes cuits
1/3 Féculents moulinés
1cc Matières grasses (huile, beurre ou crème fraîche)
+/- Laitage au choix: yaourt (50-60gr.) ou fromage (15gr.)
50 à 100gr. Fruits cuits/crus mixés ou écrasés