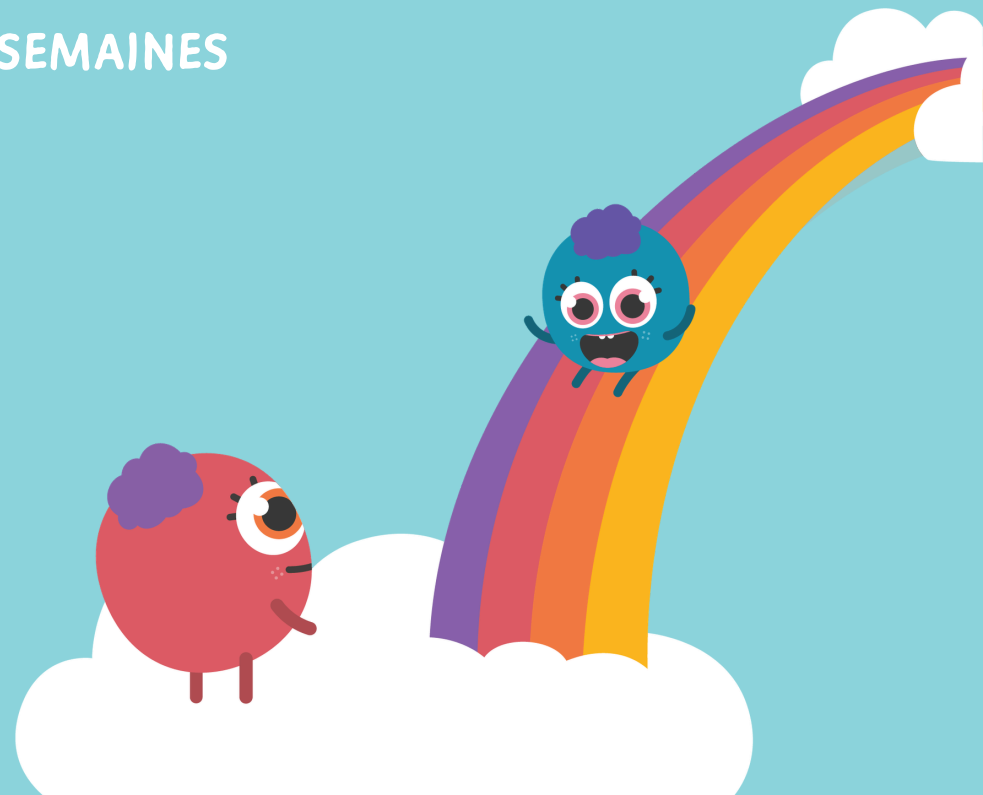




GUIDE D'INTRODUCTION AUX ALLERGÈNES

CALENDRIER - 5 SEMAINES





CALENDRIER D'INTRODUCTION AUX ALLERGÈNES : SEMAINE 1 - BLÉ ET LAIT

JOUR 1

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé
DÎNER	Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 2

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé
DÎNER	Pomme en purée ou râpée et cuite
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 3

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé
DÎNER	Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 4

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec un peu de yogourt nature
DÎNER	Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 5

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec un peu de yogourt nature
DÎNER	Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 6

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec un peu de yogourt nature
DÎNER	Pomme en purée ou râpée et cuite
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 7

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec un peu de yogourt nature.
DÎNER	Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse





CALENDRIER D'INTRODUCTION AUX ALLERGÈNES : SEMAINE 2 - OEUF ET ARACHIDE

JOUR 1

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 2

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 3

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 4

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 5

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 6

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 7

DÉJEUNER	Céréales de blé pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse





CALENDRIER D'INTRODUCTION AUX ALLERGÈNES :

SEMAINE 3 - NOIX ET POISSON

JOUR 1

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'amandes naturel
DÎNER	Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 2

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'amandes naturel
DÎNER	Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 3

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'amandes naturel
DÎNER	Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 4

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de poisson ou émietté très finement
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 5

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de poisson ou émietté très finement
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 6

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de poisson ou émietté très finement
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 7

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de poisson ou émietté très finement
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse





CALENDRIER D'INTRODUCTION AUX ALLERGÈNES : SEMAINE 4 - SÉSAME ET SOYA

JOUR 1

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de fève de soya ou d'edamame
SOUPER	Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même

JOUR 2

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Purée de fève de soya ou d'edamame
SOUPER	Purée ou morceaux fondants de légumes de votre choix

JOUR 3

DÉJEUNER	Yogourt et compote de fruit
DÎNER	Purée de fève de soya ou d'edamame
SOUPER	Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même

JOUR 4

DÉJEUNER	Œuf brouillé avec beurre sans sel et un soupçon de lait
DÎNER	Purée de légumes aux choix avec un peu de tahini
SOUPER	Purée de viande et légumes ou de légumineuse et légumes

JOUR 5

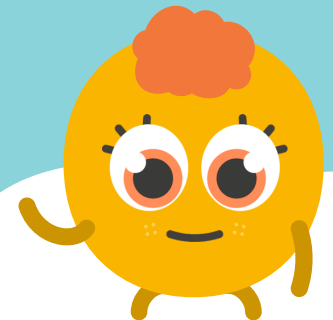
DÉJEUNER	Yogourt et compote de fruit
DÎNER	Purée de légumes aux choix avec un peu de tahini
SOUPER	Purée de viande et légumes ou de légumineuse et légumes

JOUR 6

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'amandes naturel
DÎNER	Purée de légumes aux choix avec un peu de tahini
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse

JOUR 7

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Purée de légumes aux choix avec un peu de tahini
SOUPER	Purée de viande ou de légumineuse





CALENDRIER D'INTRODUCTION AUX ALLERGÈNES : SEMAINE 5 - CRUSTACÉ ET MOUTARDE

JOUR 1

DÉJEUNER	Fruits à texture adaptée servis avec omelette aux épinards ciselés
DÎNER	Viande ou légumineuse à texture adaptée avec graines de moutarde moulues
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant)

JOUR 2

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'arachides naturel
DÎNER	Viande ou légumineuse à texture adaptée avec graines de moutarde moulues
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant)

JOUR 3

DÉJEUNER	Yogourt et compote de fruit
DÎNER	Viande ou légumineuse à texture adaptée avec graines de moutarde moulues
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant)

JOUR 4

DÉJEUNER	Avocat mûr écrasé avec pain de grains entier grillé pour que bébé puisse mâchouiller.
DÎNER	Crustacé en purée.
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant).

JOUR 5

DÉJEUNER	Fruits à texture adaptée servis avec omelette aux épinards ciselés
DÎNER	Crustacé en purée
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant)

JOUR 6

DÉJEUNER	Céréales pour bébé avec tantinet de beurre d'amandes naturel
DÎNER	Crustacé en purée
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant)

JOUR 7

DÉJEUNER	Fruits à texture adaptée servis avec omelette aux épinards ciselés
DÎNER	Crustacé en purée
SOUPER	Légumes et protéine animale ou végétale toujours en texture pour bébé (purée ou fondant)

