



CHECKLIST DES ALIMENTS GOÛTÉS PAR BÉBÉ

LES LÉGUMES

Dès 4 mois:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Carotte | ☐ Courgette |
| ☐ Aubergine | ☐ Petit pois |
| ☐ Brocoli | ☐ Potiron |
| ☐ Topinambour | ☐ Haricot vert |
| ☐ Betterave | ☐ Fenouil |
| ☐ Navet | ☐ Endive |
| ☐ Poireau | ☐ Butternut |
| ☐ Concombre | ☐ Panais |
| ☐ Salade | ☐ Epinard |

Dès 6 mois:

- ☐ Artichaut
- ☐ Poivron
- ☐ Avocat
- ☐ Tomate
- ☐ Céleri-branche
- ☐ Radis

Autres:

- ☐
- ☐
- ☐

Dès 8/9 mois:

- ☐ Chou-fleur
- ☐ Chou de Bruxelles
- ☐ Chou rouge
- ☐ Asperge

- ☐
- ☐
- ☐

LES FRUITS

Dès 4 mois:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Pomme | ☐ Pastèque |
| ☐ Banane | ☐ Poire |
| ☐ Abricot | ☐ Pêche |
| ☐ Mangue | ☐ Prune |
| ☐ Clémentine | ☐ Melon |
| ☐ Citron | ☐ Raisin |
| ☐ Mirabelle | ☐ Coing (cuit) |
| ☐ Pruneau | ☐ Kaki |
| ☐ Orange | ☐ Mandarine |
| | ☐ Nectarine |

Dès 6 mois:

- ☐ Fraise
- ☐ Framboise
- ☐ Myrtille
- ☐ Noix de coco (en lait ou mixé)
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Rhubarbe (cuite)

- ☐ Papaye
- ☐ Châtaigne
- ☐ Avocat
- ☐ Kiwi
- ☐ Groseille

- ☐ Mûre
- ☐ Ananas
- ☐ Cerise
- ☐ Litchi

Autres:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LES PROTÉINES ANIMALES (DÈS 4/6 MOIS)

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ Œuf | ☐ Lapin | ☐ Sardine | ☐ Thon | ☐ Noix de Saint Jacques |
| ☐ Poulet | ☐ Veau | ☐ Maquereau | ☐ Merlan | ☐ |
| ☐ Boeuf | ☐ Jambon | ☐ Saumon | ☐ Cabillaud | ☐ |
| ☐ Porc | ☐ Boudin noir | ☐ Limande | ☐ Colin | ☐ |
| ☐ Canard | ☐ Agneau | ☐ Truite | ☐ Crevette | ☐ |

LES ALLERGÈNES MAJEURS

- | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--------------------------------|
| ☐ Lait | ☐ Poissons | ☐ Soja | ☐ Noix de cajou | ☐ |
| ☐ Oeuf | ☐ Crustacés | ☐ Moutarde | ☐ Noix | ☐ |
| ☐ Gluten | ☐ Mollusques | ☐ Sulfite | ☐ Noisette | ☐ |
| ☐ Lupin | ☐ Céleri | ☐ Fruits à coques: | ☐ Amande | ☐ |
| ☐ Arachides | ☐ Graine de sésame | ☐ Cacahuètes | ☐ Pistache | ☐ |

