

À 12 mois, bébé peut manger tous les fruits et légumes : profitez-en pour varier au maximum les goûts !



=



Le calendrier du goût

Pour faire découvrir à bébé les vrais goûts de la nature au fil des saisons.

12+
mois



PRINTEMPS

FRUITS :

Banane, Fraise, Kiwi, Mangue, Myrtille, Pamplemousse, Poire, Pomme.

LÉGUMES :

Artichaut, Champignon, Chou-fleur, Courgette, Épinard, Navet, Patate douce, Petit pois, Radis.



ÉTÉ

FRUITS :

Abricot, Banane, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Mangue, Melon, Mûre, Myrtille, Pastèque, Pêche, Prune, Raisin.

LÉGUMES :

Artichaut, Aubergine, Brocoli, Concombre, Courgette, Épinard, Haricot vert, Patate douce, Poivron, Tomate.



AUTOMNE

FRUITS :

Banane, Cassis, Clémentine, Coing, Figue, Framboise, Mangue, Melon, Mirabelle, Mûre, Poire, Pomme.

LÉGUMES :

Brocoli, Carotte, Champignon, Chou-fleur, Courge butternut, Épinard, Fenouil, Haricot vert, Mais, Panais, Patate douce, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Topinambour.



HIVER

FRUITS :

Ananas, Banane, Clémentine, Grenade, Kiwi, Mangue, Orange, Poire, Pomme.

LÉGUMES :

Betterave, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge butternut, Endive, Épinard, Panais, Patate douce, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Topinambour.

