

Le calendrier du goût

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



Bébé refuse un aliment nouveau ?
Proposez-le
de façon régulière,
cela favorisera son acceptation.



+



=



PRINTEMPS

FRUITS :

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

LÉGUMES :

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



ÉTÉ

FRUITS :

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

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

