



Repas & Menus pour bébé dès 6-7 mois

Les repas de.....



Lait maternel ou lait infantile
+ Céréales infantiles (1 ou 2 cuillères à soupe)

Petit déjeuner

Déjeuner

Lait maternel ou lait infantile
+ Quelques cuillères de purée mono-légume (environ 200 g)
+ 2 cuillères à café de viande ou poisson bien cuit(e) mixé(e) (10g/jour)
+ 1 cuillère à café d'huile végétale (ex: colza, noix, olive) mélangée à la purée
+ Quelques cuillères de purée de fruits en dessert (environ 100 g)



Lait maternel ou lait infantile
+ Quelques cuillères de purée de fruits en dessert (environ 100 g)

Goûter

Dîner

Lait maternel ou lait infantile
+ Quelques cuillères de purée de légumes et féculents (environ 200 g)



POUR BIEN COMMENCER OU POURSUIVRE LA DIVERSIFICATION

- Découverte de toutes les familles d'ingrédients
- Des protéines animales le midi
- Matières grasses à chaque repas
- Les aliments cuits et sous forme de purée moulinée
- Le lait maternel ou infantile reste l'aliment principal



AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est pour chaque nourrisson l'aliment idéal et naturel, l'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. Nestlé suit les principes du Code de l'OMS et ainsi ne communique pas sur les produits destinés à des enfants de moins de 6 mois. Votre médecin ou votre pharmacien est le seul habilité à vous conseiller sur ces produits.

Nous savons que l'allaitement n'est pas toujours possible pour tous les parents. Nestlé vous accompagne quel que soit votre choix. Les informations de cette fiche sont des conseils nutritionnels. Veuillez consulter l'avis de votre médecin avant de débiter la diversification alimentaire. Les quantités données sont à titre indicatif. Il est important d'écouter l'appétit de votre enfant.

Cet article ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à l'avis d'un professionnel de santé. En cas de doute, consultez un pédiatre