



Repas & Menus pour bébé dès 8-11 mois

Les repas de.....

Petit déjeuner

Lait maternel ou lait infantile
+ Céréales infantiles (2 ou 3 cuillères à soupe)



Déjeuner

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

Goûter

Lait maternel ou lait infantile
+ Quelques cuillères d'un laitage adapté à ses besoins nutritionnels spécifiques



Dîner

Lait maternel ou lait infantile
+ Quelques cuillères de purée de légumes et féculents (environ 200 g)
+ Quelques cuillères de purée de fruits en dessert (environ 100 g)



POUR BIEN CONTINUER LA DIVERSIFICATION

- Découverte de toutes les familles d'ingrédients
- Des protéines animales le midi et des légumineuses 1 fois par semaine
- Matières grasses à chaque repas
- Les aliments cuits et sous forme de purée moulinée avec des morceaux fondants
- Des herbes et des épices pour varier les goûts
- 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 débuter 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

Décembre 2022

NESTLÉ FRANCE SAS 542 014 428 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux

* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

Sources : Portionnaire Complet SFAE 2021