



OUTILS GRATUIT

DÉCOUVERTE DES SAVEURS

SUIVI DE L'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES ET DES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

Livret de suivi pour cocher les ingrédients que bébé a déjà goûtés, les allergènes prioritaires déjà testés, ainsi que ses recettes préférées

LE PANEL ALIMENTAIRE

DE

LÉGUMES

- Artichaud
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri (Allergène)
- Chou
- Concombre
- Courgette
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot
- Laitue
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Panais
- Petit pois
- Poireau
- Poivron
- P. de terre
- Radis
- Rutabaga
- Tomate

FRUITS

- Abricot
- Ananas
- Avocat
- Banane
- Cerise
- Citron
- Clémentine
- Coing
- Figue
- Framboise
- Fraise
- Grenade
- Groseille
- Kiwi
- Mangue
- Melon
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Orange
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin

AUTRES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FÉCULENTS

- Avoine
- Blé (AP)
- Farine (AP)
- Maïs
- Millet
- Orge
- Patate douce
- Polenta
- P. de terre
- Quinoa
- Riz
- Sarrasin
- Semoule (AP)

LÉGUMINEUSES

- Fève
- Haricots adzuki
- Haricot rouge
- Haricot blanc
- Haricot noir
- Lentille blonde
- Lentille corail
- Lentilles rouge
- Lentille verte
- Lupin (AP)
- Pois cassé
- Pois chiche
- Soja (AP)

VIANDES

- Agneau
- Bœuf
- Canard
- Cochon
- Dinde
- Lapin
- Mouton
- Porc
- Volaille
- _____
- _____
- _____
- _____

ALLERGÈNES PRIORITAIRES

MOLLUSQUES

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **5 ans**, pensez à **vérifier la texture.**

- Bulots
- Calmars
- Coques
- Couteaux
- Escargots
- Huîtres
- Moules
- Palourdes
- Pétoncles
- Poulpes

- 1 GLUTEN DATE : ALIMENTS :
- 2 LAIT (PLV) DATE : ALIMENTS :
- 3 OEUF DATE : ALIMENTS :
- 4 SOJA DATE : ALIMENTS :
- 5 ARACHIDE DATE : ALIMENTS :
- 6 CÉLERI DATE : ALIMENTS :
- 7 MOUTARDE DATE : ALIMENTS :
- 8 SÉSAME DATE : ALIMENTS :
- 9 SULFITES DATE : ALIMENTS :
- 10 LUPIN DATE : ALIMENTS :

POISSONS

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **5 ans**, pensez à **vérifier la texture.**

- | | | | |
|-----------|--------------------------|------------|--------------------------|
| Anchois | <input type="checkbox"/> | Merlan | <input type="checkbox"/> |
| Bar | <input type="checkbox"/> | Morue | <input type="checkbox"/> |
| Cabillaud | <input type="checkbox"/> | Perche | <input type="checkbox"/> |
| Carpe | <input type="checkbox"/> | Raie | <input type="checkbox"/> |
| Dorade | <input type="checkbox"/> | Sabre noir | <input type="checkbox"/> |
| Espadon | <input type="checkbox"/> | Sardine | <input type="checkbox"/> |
| Flétan | <input type="checkbox"/> | Saumon | <input type="checkbox"/> |
| Hareng | <input type="checkbox"/> | Sole | <input type="checkbox"/> |
| Lieu noir | <input type="checkbox"/> | Thon | <input type="checkbox"/> |
| Maquereau | <input type="checkbox"/> | Truite | <input type="checkbox"/> |

FRUITS À COQUE

Attention, **aliment à haut risque d'étouffement** : servir en purée ou poudre (**6-7 ans**)

- N. de Cajou
- Amandes
- Noisette
- Pistaches
- Macadamia
- N. du Brésil
- Noix

CRUSTACÉS

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **5 ans**, pensez à **vérifier la texture.**

- Cigales de mer
- Crabes
- Crevettes
- Écrevisses
- Galathées
- Homards
- Langoustes
- Langoustines
- Tourteaux
- Araignées de mer