

Journée type d'un bébé de 13 à 36 mois



Petit déjeuner

- 250ml** Biberon de lait infantile (ou lait maternel)
- +/-** Céréales infantiles (facultatif)



Déjeuner

- 30gr.** Protéines écrasées ou hâchées (viande ou poisson)
- ou 1/2** Oeuf dur entier mixé ou hâché (jaune et blanc)
- +/-** Légumes cuits et/ou crus
- +/-** Féculents écrasés
- 1cc** Matières grasses (huile, beurre ou crème fraîche)
- 50 à 100gr.** Fruits cuits/crus mixés ou coupés en fines lamelles



Goûter

- 200ml** Laitage au choix: lait de croissance
- 50 à 100gr.** Fruits cuits/crus mixés ou coupés en fines lamelles
- +/-** Complément glucidique à base de féculents (pain, biscuits infantiles, préparation à base de céréales)

Dîner



- 2/3** Légumes cuits
- 1/3** Féculents moulins
- 1cc** Matières grasses (huile, beurre ou crème fraîche)
- +/-** Laitage au choix: yaourt (50-60gr.) ou fromage (15gr.)
- 50 à 100gr.** Fruits cuits/crus mixés ou coupés en fines lamelles