

DE 0 À 6 MOIS

DE 6 À 8 MOIS

DE 8 À 12 MOIS

+12 MOIS

PETIT DÉJEUNER

FAIT MAISON

NESTLÉ



Lait maternel¹



200ml de lait de suite⁴



Lait maternel¹ + 1 tranche de pain



200ml de lait de suite⁴

+



céréales²



Lait maternel¹ + 1 tranche de pain
+ 1 c.c. de confiture ou morceaux de fruits



250ml de lait de croissance

+



céréales²

+



compote de fruits 90g

DÉJEUNER

FAIT MAISON

NESTLÉ



Lait maternel (à la demande 6 à 10 tétées par jour)¹

125 g de légumes
+ 125g de féculent, le tout mixé
+ 3 c.c. d'huile au choix ou beurre (varier)

Regardez nos **recettes sur Nestlebaby.be** pour cuisiner quelque chose vous même !

125g de féculent
+ 125g de légumes
+ 10g de viande ou poisson, le tout écrasé
+ 3 c.c. d'huile au choix ou beurre (varier)

Regardez nos **recettes sur Nestlebaby.be** pour cuisiner quelque chose vous même !

150g de légumes bien cuits
+ 150g de féculent
+ 20 à 30g de poisson ou viande en morceaux
ou 40 ou 60g de Quinoa, lentilles, lentilles corail...
+ 3 c.c. d'huile au choix ou beurre (varier)

Regardez nos **recettes sur Nestlebaby.be** pour cuisiner quelque chose vous même !

GOÛTER

FAIT MAISON

NESTLÉ

200g de panade de fruit à la texture mixée
+ 1 c.c. de céréales infantiles sans sucres ajoutés³
À compléter avec le lait de votre bébé s'il ne termine pas son repas



1 compote de fruits de 130g
+ 1 c.c. de céréales sans sucres ajoutés³
+ 200ml de lait de suite



Lait maternel¹ + 200 à 250g de fruits écrasés
+ 2 c.c. de céréales infantiles sans sucres ajoutés³



1 goûter au lait de coco 90g
+ 1 c.c. de céréales sans sucres ajoutés³
+ 1 compote de fruits 90g



Lait maternel¹ + 250g de fruits en morceaux
+ Un biscuit (occasionnel)



1 goûter au lait de coco 90g
+ 1 compote de fruits 90g
+ 1 biscuit ou veggie crackers (occasionnellement)

SOUPER

FAIT MAISON

Un potage de 150ml de légumes (100g) et féculent (50g)

100g de légumes
+ 100g de féculent, le tout écrasé
+ 1 tranche de pain

150ml à 200ml de potage de légumes
+ 1 tranche de pain

SOIRÉE

FAIT MAISON

NESTLÉ



Lait maternel¹



200ml de lait de suite⁴
+ 1 c.c. de céréales



Lait maternel¹



200ml de lait de suite⁴
+ 1 c.c. de céréales



Lait maternel¹



250ml de lait de croissance
+ 1 c.c. de céréales

¹ L'OMS recommande un allaitement exclusif les 6 premiers mois puis de commencer à progressivement diversifier avec d'autres aliments en complément de l'allaitement.

² Vous pouvez faire une bouillie lactée avec les céréales infantiles et une partie du lait infantile de votre bébé.

³ Facultatif.

⁴ si l'allaitement n'est pas possible ou pas souhaité.