

# Diversification alimentaire



Voici les quantités journalières recommandées pour démarrer la diversification alimentaire dès l'accord du pédiatre

1



**LAIT** maternel ou infantile  
500 à 800 ml



**CÉRÉALES**   
(sans gluten au début)  
1 à 2 cuillères à café

2



**LÉGUMES**   
(sans sel ajouté)  
150 à 200 g  
Puis augmenter progressivement



**MATIÈRE GRASSE**  
(non cuite)   
1 cuillère à café  
Huile de colza ou beurre

3



**FRUITS**   
(sans sucre ajouté)  
100 à 130 g  
Puis augmenter progressivement.

4



**VIANDE, POISSON**  ou **ŒUF**   
10 g  
soit 2 cuillères à café ou 1/4 d'oeuf



**EAU** peu minéralisée  
pendant et entre les repas !



À noter : ce sont des quantités conseillées et indicatives, tout dépend bien sûr de l'appétit de votre enfant.