

## Des idées d'aliments à offrir

[www.inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre)

## Produits céréaliers

## Céréales pour bébés enrichies de fer

- Avoine       Soya  
 Orge       Mélangées (multigrains)  
 Riz

## Autres produits céréaliers

- Céréales d'avoine non sucrées en forme d'anneau  
 Chapati, pain naan, pain pita, tortilla  
 Couscous  
 Craquelins sans sel  
 Crème de blé  
 Gruau  
 Millet  
 Orge  
 Pain grillé  
 Pâtes alimentaires  
 Quinoa  
 Riz collant à grains courts

Autres

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Viandes et substituts

## Légumineuses

- Edamame (fèves soya)  
 Haricots blancs, noirs, rouges  
 Lentilles  
 Pois chiches

 Œufs

## Poissons

- Aiglefin  
 Flétan  
 Morue  
 Omble de fontaine et autres truites  
 Plie (sole)  
 Saumon  
 Tilapia

 Tofu

## Viandes et volailles

- Agneau  
 Bœuf  
 Dinde  
 Porc  
 Poulet  
 Veau

## Beurres de noix crémeux, nature

- Beurre d'arachide  
 Beurre d'amande

Autres

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Note:** En général, les aliments dans ce tableau sont présentés en ordre alphabétique et non en ordre d'introduction.

Légumes et fruits	
<b>Légumes</b>	<b>Fruits</b>
<input type="checkbox"/> Asperge	<input type="checkbox"/> Abricot
<input type="checkbox"/> Avocat	<input type="checkbox"/> Banane
<input type="checkbox"/> Brocoli	<input type="checkbox"/> Bleuets
<input type="checkbox"/> Carotte	<input type="checkbox"/> Cantaloup
<input type="checkbox"/> Champignons	<input type="checkbox"/> Cerises
<input type="checkbox"/> Chou-fleur	<input type="checkbox"/> Clémentine
<input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles	<input type="checkbox"/> Fraises
<input type="checkbox"/> Courge	<input type="checkbox"/> Framboises
<input type="checkbox"/> Courgette	<input type="checkbox"/> Mangue
<input type="checkbox"/> Haricots jaunes et verts	<input type="checkbox"/> Melon
<input type="checkbox"/> Maïs	<input type="checkbox"/> Mûres
<input type="checkbox"/> Navet	<input type="checkbox"/> Orange
<input type="checkbox"/> Oignon	<input type="checkbox"/> Pamplemousse
<input type="checkbox"/> Patate douce	<input type="checkbox"/> Pêche
<input type="checkbox"/> Pois verts (petits pois)	<input type="checkbox"/> Poire
<input type="checkbox"/> Poivron	<input type="checkbox"/> Pomme
<input type="checkbox"/> Pomme de terre	<input type="checkbox"/> Prune, pruneau
<input type="checkbox"/> Tomate	<input type="checkbox"/> Raisins
<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	

Lait et produits laitiers	
<b>Fromages frais</b>	<input type="checkbox"/> Kéfir
<input type="checkbox"/> Cottage	
<input type="checkbox"/> Ricotta	
<b>Fromages fermes doux</b>	<input type="checkbox"/> Yogourt nature
<input type="checkbox"/> Cheddar	
<input type="checkbox"/> Gouda	
<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"><b>Peut être introduit entre 9 et 12 mois</b></div>	
<input type="checkbox"/> Lait de vache ou de chèvre à 3,25 % de M.G., pasteurisé	
<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	