


1. Recommandations pour faciliter l'introduction des solides à partir de 6 mois ou après 4 mois selon les bébés. [Voir le billet et la vidéo en direct.](#)
2. Il n'y a plus d'allergènes à prendre en compte.
3. Dans chaque groupe alimentaire, il n'y a plus d'ordre d'introduction à respecter. Introduire 1 nouvel aliment à la fois pendant 3 jours.
4. N'oubliez pas, variété et fraîcheur des aliments pour votre bébé.
5. Pour la confection des purées, [voir le billet](#), [la vidéo en direct avec la nutritionniste](#) et le [ebook des purées](#).



Produits céréaliers	Fruits	Légumes	Viandes, poissons et volailles	Substituts (légumineuses, beurre de noix, œufs)	Produits laitiers	Idées de collations
<p>Après 4 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Riz <input type="checkbox"/> Orge <input type="checkbox"/> Avoine <p>Après 6 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Soya <input type="checkbox"/> Céréales mélangées (multigrains) <p>Quand le bébé mange 2 portions avec fer et peut gérer plus de textures</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Céréales (non sucrées ou inférieure à 8 g comme : les Cheerios multigrains ou les Son de maïs de Quaker) <input type="checkbox"/> Chapati, pain grillé, naan, pita, tortilla <input type="checkbox"/> Couscous <input type="checkbox"/> Craquelins non salés et multigrains <input type="checkbox"/> Crème de blé, gruau <input type="checkbox"/> Millet <input type="checkbox"/> Pâtes <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Riz collant (doit être préalablement écrasé à la fourchette pour éviter l'étouffement) 	<p>Après 4 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abricot <input type="checkbox"/> Banane <input type="checkbox"/> Bleuets <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Cerise <input type="checkbox"/> Clémentine <input type="checkbox"/> Fraise <input type="checkbox"/> Framboise <input type="checkbox"/> Mangue <input type="checkbox"/> Melon <input type="checkbox"/> Mûre <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> Pamplemousse <input type="checkbox"/> Pêche <input type="checkbox"/> Poire <input type="checkbox"/> Pomme <input type="checkbox"/> Prune / Pruneau <input type="checkbox"/> Raisins 	<p>Après 4 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asperge <input type="checkbox"/> Avocat <input type="checkbox"/> Brocoli <input type="checkbox"/> Carotte <input type="checkbox"/> Champignon <input type="checkbox"/> Chou-fleur <input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles <input type="checkbox"/> Courge <input type="checkbox"/> Courgette <input type="checkbox"/> Haricots jaunes/verts <input type="checkbox"/> Maïs <input type="checkbox"/> Navet <input type="checkbox"/> Oignon <input type="checkbox"/> Patate douce <input type="checkbox"/> Pois vert (petits pois) <input type="checkbox"/> Palvron <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Tomate 	<p>Après 6 mois seulement</p> <p>Viandes</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bœuf <input type="checkbox"/> Dinde <input type="checkbox"/> Parc <input type="checkbox"/> Poulet <input type="checkbox"/> Veau <input type="checkbox"/> Agneau <p>Poissons</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alieflin <input type="checkbox"/> Flétan <input type="checkbox"/> Morue <input type="checkbox"/> Truite <input type="checkbox"/> Sole <input type="checkbox"/> Saumon <input type="checkbox"/> Tilapia <p>Il ne faut jamais donner de la viande et poisson cru ou fumé au bébé.</p> <p>Éviter la charcuterie puisqu'elle n'a aucune valeur nutritive et contient trop d'additifs alimentaires.</p>	<p>Après 6 mois</p> <p>Légumineuses</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fèves de soya <input type="checkbox"/> Haricots blancs, noirs et rouges <input type="checkbox"/> Lentilles <input type="checkbox"/> Pois chiches <input type="checkbox"/> Tofu soyeux en premier <p>Beurre de noix crémeux nature</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides <input type="checkbox"/> Beurre d'amandes <p>Beurre de noix non craquant avant 4 ans.</p> <p>Œuf cuit</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuit <input type="checkbox"/> Poché <input type="checkbox"/> Brouillé <input type="checkbox"/> Omelette <p>Jamais d'œuf cru.</p>	<p>Lorsque bébé consomme déjà 2 sources de fer par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Yogourt nature <p>Fromages</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cottage <input type="checkbox"/> Ricotta <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Cheddar <input type="checkbox"/> Gouda <p>Lait</p> <p>Avant 9 mois (et plus)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson <p>Après 9 mois et plus</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lait 3,25 % pasteurisé possible 	<p>Plus de 7 mois environ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hummus <input type="checkbox"/> Fruits <input type="checkbox"/> Fromage <input type="checkbox"/> Yogourt <input type="checkbox"/> Craquelins grains entiers <input type="checkbox"/> Céréales d'avoine grains entiers <input type="checkbox"/> Muffins maison <input type="checkbox"/> Galettes maison <input type="checkbox"/> Biscuits maison <input type="checkbox"/> Smoothies (avec lait, yogourt, fruit, tofu, avocat) <input type="checkbox"/> Légumineuses <input type="checkbox"/> Beurre d'amandes <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides