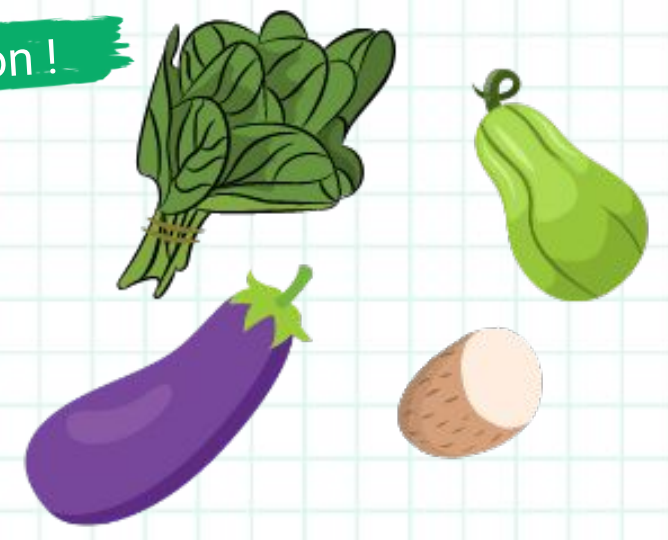
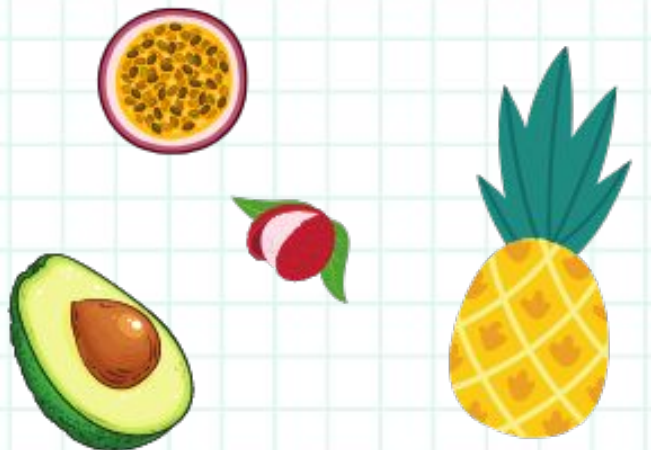


DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...



Légumes

- | | | | |
|---|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> artichaut | <input type="checkbox"/> chou blanc | <input type="checkbox"/> lalo | <input type="checkbox"/> poireau |
| <input type="checkbox"/> aubergine | <input type="checkbox"/> chou rouge | <input type="checkbox"/> maïs | <input type="checkbox"/> poivron |
| <input type="checkbox"/> barbadine | <input type="checkbox"/> chou vert | <input type="checkbox"/> margoze | <input type="checkbox"/> potimarron |
| <input type="checkbox"/> betterave | <input type="checkbox"/> chou-fleur | <input type="checkbox"/> navet | <input type="checkbox"/> potiron |
| <input type="checkbox"/> brèdes | <input type="checkbox"/> chou-romanesco | <input type="checkbox"/> oignon | <input type="checkbox"/> radis |
| <input type="checkbox"/> brocoli | <input type="checkbox"/> chouchou | <input type="checkbox"/> palmiste | <input type="checkbox"/> salade |
| <input type="checkbox"/> butternut | <input type="checkbox"/> citrouille | <input type="checkbox"/> passiflore | <input type="checkbox"/> tomate |
| <input type="checkbox"/> calebasse | <input type="checkbox"/> concombre | <input type="checkbox"/> pâtisson | <input type="checkbox"/> topinambour |
| <input type="checkbox"/> carotte | <input type="checkbox"/> courgette | <input type="checkbox"/> patole | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> céleri-branche * | <input type="checkbox"/> endive | <input type="checkbox"/> petits pois | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> céleri-rave * | <input type="checkbox"/> épinards | <input type="checkbox"/> pipangaille | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> champignons | <input type="checkbox"/> haricots verts | <input type="checkbox"/> pois mange-tout | <input type="checkbox"/> _____ |

Focus brèdes

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> chouchou | <input type="checkbox"/> mafane | <input type="checkbox"/> citrouille | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> chou de chine (bok choï) | <input type="checkbox"/> mourongue | <input type="checkbox"/> petsai | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> cresson | <input type="checkbox"/> pariétaire | <input type="checkbox"/> lastron | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> songe | <input type="checkbox"/> patate | <input type="checkbox"/> _____ |

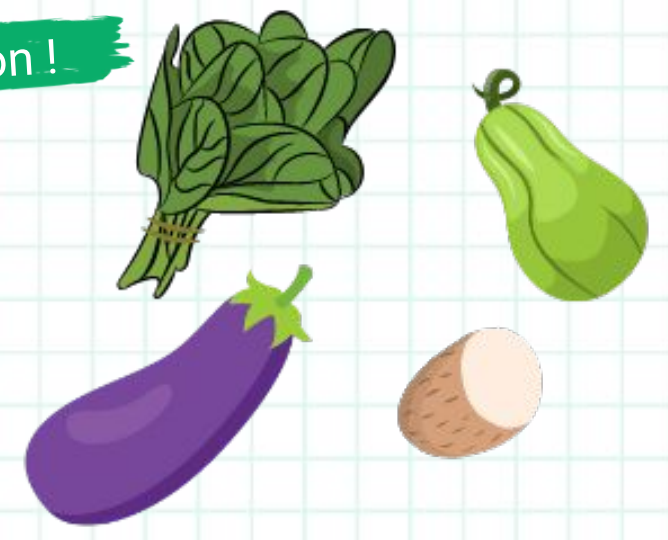
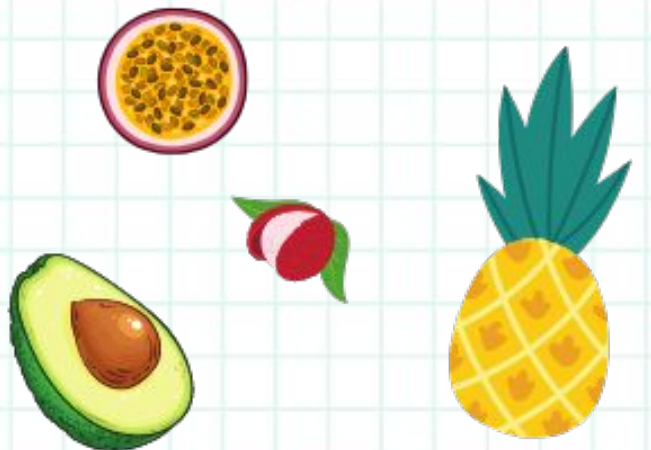
Fruits

- | | | | |
|--|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ananas | <input type="checkbox"/> grenade | <input type="checkbox"/> mûres | <input type="checkbox"/> raisin |
| <input type="checkbox"/> avocat | <input type="checkbox"/> goyave | <input type="checkbox"/> nectarine | <input type="checkbox"/> rhubarbe |
| <input type="checkbox"/> banane | <input type="checkbox"/> goyavier | <input type="checkbox"/> noix de coco | <input type="checkbox"/> sapote |
| <input type="checkbox"/> bibasse | <input type="checkbox"/> jaboticaba | <input type="checkbox"/> orange | <input type="checkbox"/> tamarin |
| <input type="checkbox"/> cerises côtelées | <input type="checkbox"/> jamalac | <input type="checkbox"/> pamplemousse | <input type="checkbox"/> tangor |
| <input type="checkbox"/> citron | <input type="checkbox"/> jamblon | <input type="checkbox"/> papaye | <input type="checkbox"/> zatte |
| <input type="checkbox"/> clémentine | <input type="checkbox"/> jujube | <input type="checkbox"/> pastèque | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> coeur de boeuf | <input type="checkbox"/> kaki | <input type="checkbox"/> pêche péi | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> corrosol | <input type="checkbox"/> kiwi | <input type="checkbox"/> pittaya | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> dattes | <input type="checkbox"/> litchi | <input type="checkbox"/> poire | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> figue | <input type="checkbox"/> longani | <input type="checkbox"/> pomelos | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> fraise | <input type="checkbox"/> mangoustan | <input type="checkbox"/> pomme | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> fruit de la passion | <input type="checkbox"/> mangue | <input type="checkbox"/> prune malgache | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> fruit du jacquier | <input type="checkbox"/> melon | <input type="checkbox"/> pruneau | <input type="checkbox"/> _____ |

* allergènes majeurs (voir la liste complète dans le dernier tableau)

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...



Féculents

- | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> arrow-root | <input type="checkbox"/> poire de terre | <input type="checkbox"/> avoine | <input type="checkbox"/> blé (farine) * |
| <input type="checkbox"/> conflore | <input type="checkbox"/> songe | <input type="checkbox"/> maïs doux | <input type="checkbox"/> boulgour * |
| <input type="checkbox"/> fruit à pain | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> millet | <input type="checkbox"/> pain * |
| <input type="checkbox"/> manioc | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> quinoa | <input type="checkbox"/> pâtes * |
| <input type="checkbox"/> kamar | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> sosso maïs | <input type="checkbox"/> semoule * |
| <input type="checkbox"/> patate douce | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> riz | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> pomme de terre | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> sarrasin | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> pomme en l'air | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> tapioca | <input type="checkbox"/> _____ |

Focus légumineuses

- | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ambérique | <input type="checkbox"/> lentilles vertes | <input type="checkbox"/> haricots blancs | <input type="checkbox"/> pois chiches | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ambrevate | <input type="checkbox"/> lentilles corail | <input type="checkbox"/> haricots rouges | <input type="checkbox"/> pois de terre | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> antaque | <input type="checkbox"/> lentilles grises | <input type="checkbox"/> haricots rosés | <input type="checkbox"/> pois du cap | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> fèves | <input type="checkbox"/> lentilles de cilaos | <input type="checkbox"/> haricots noirs | <input type="checkbox"/> pois vert | <input type="checkbox"/> _____ |

Protéines animales

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> oeuf * | <input type="checkbox"/> veau | <input type="checkbox"/> grenadier * | <input type="checkbox"/> sardine * |
| <input type="checkbox"/> agneau | <input type="checkbox"/> abats | <input type="checkbox"/> hareng * | <input type="checkbox"/> saumon * |
| <input type="checkbox"/> boeuf | <input type="checkbox"/> boudin noir | <input type="checkbox"/> légine * | <input type="checkbox"/> snoek * |
| <input type="checkbox"/> canard | <input type="checkbox"/> bichique * | <input type="checkbox"/> maquereau * | <input type="checkbox"/> thon * |
| <input type="checkbox"/> dinde | <input type="checkbox"/> cabillaud * | <input type="checkbox"/> merlan * | <input type="checkbox"/> truite * |
| <input type="checkbox"/> jambon | <input type="checkbox"/> colin * | <input type="checkbox"/> morue * | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> lapin | <input type="checkbox"/> coquilles * | <input type="checkbox"/> moules * | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> porc | <input type="checkbox"/> crevette * | <input type="checkbox"/> noix de Saint-Jacques * | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> poulet | <input type="checkbox"/> dorade * | <input type="checkbox"/> perroquet * | <input type="checkbox"/> _____ |

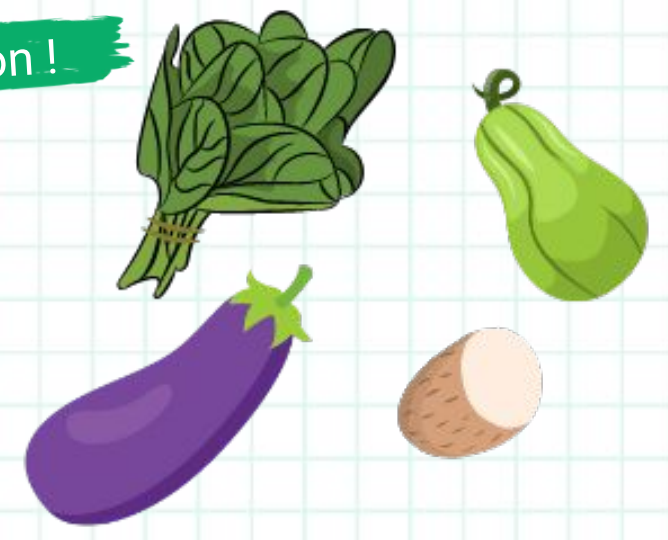
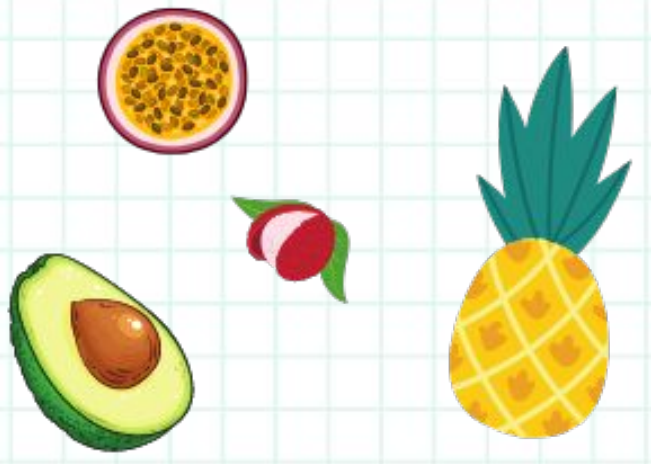
Autres

- | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> amandes * | <input type="checkbox"/> noisettes * | <input type="checkbox"/> yaourt * | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> cacahuètes * | <input type="checkbox"/> noix * | <input type="checkbox"/> pavot | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> graines de chia | <input type="checkbox"/> noix de cajou * | <input type="checkbox"/> chocolat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> lait * | <input type="checkbox"/> sésame * | <input type="checkbox"/> miel (pas avant 1 an) | <input type="checkbox"/> _____ |

* allergènes majeurs (voir la liste complète dans le dernier tableau)

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

a déjà goûté ...



Herbes et épices

- | | | | |
|---|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ail | <input type="checkbox"/> massalé | <input type="checkbox"/> aneth | <input type="checkbox"/> persil |
| <input type="checkbox"/> cannelle | <input type="checkbox"/> muscade | <input type="checkbox"/> basilic | <input type="checkbox"/> ravintsara |
| <input type="checkbox"/> citronnelle | <input type="checkbox"/> oignon vert | <input type="checkbox"/> ciboulette | <input type="checkbox"/> romarin |
| <input type="checkbox"/> combava | <input type="checkbox"/> paprika | <input type="checkbox"/> coriandre (<i>coton mili</i>) | <input type="checkbox"/> sauge |
| <input type="checkbox"/> cumin | <input type="checkbox"/> piment | <input type="checkbox"/> estragon | <input type="checkbox"/> thym |
| <input type="checkbox"/> curcuma | <input type="checkbox"/> poivre | <input type="checkbox"/> kalupilé | <input type="checkbox"/> verveine |
| <input type="checkbox"/> curry * | <input type="checkbox"/> quatre-épices | <input type="checkbox"/> laurier | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> gingembre | <input type="checkbox"/> vanille | <input type="checkbox"/> menthe | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> gingembre mangue | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> origan | <input type="checkbox"/> _____ |

Allergènes majeurs

- | | | | |
|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> lait * | <input type="checkbox"/> arachides * | <input type="checkbox"/> céleri * | |
| <input type="checkbox"/> oeuf * | <input type="checkbox"/> poissons * | <input type="checkbox"/> graines de sésame * | <input type="checkbox"/> sulfites * |
| <input type="checkbox"/> gluten * | <input type="checkbox"/> crustacés * | <input type="checkbox"/> soja * | <input type="checkbox"/> lupin * |
| <input type="checkbox"/> fruits à coque * | <input type="checkbox"/> mollusques * | <input type="checkbox"/> moutarde * | |

* allergènes majeurs. Ces 14 allergènes sont responsables du plus grand nombre d'allergies alimentaires en France. Il est conseillé de ne pas retarder leur introduction, et de les proposer un seul à la fois pour la première exposition, afin d'identifier le responsable en cas de réaction allergique.