

ÉTAPE 1 DÉBUTANT



Servez les aliments dans l'ordre suivant :

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation
1	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)
2	Céréales pour débutant (1 ou 2 c. à soupe)	Légume pour débutant (1 ou 2 c. à soupe)	Céréales pour débutant (1 ou 2 c. à soupe)	
3		Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	Fruit pour débutant (1 ou 2 c. à soupe)	

ÉTAPE 3 À PARTIR DE 8 MOIS



Servez les aliments dans l'ordre suivant :

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation
1	Céréales (5 c. à soupe)	Mélange de viande de l'étape 3 (5 c. à soupe)	Mélange de légumes et de viande de l'étape 3 (6 c. à soupe)	Céréales (5 c. à soupe)
2	Jus de l'étape 2 (90 ml)	Légume (6 à 8 c. à soupe)	1/2 rôtie de blé entier	Jus de l'étape 2 (90 ml)
3	Lait maternel ou préparation lactée (150 ml)	Fruit (3 ou 4 c. à soupe)	Légume (1/4 tasse)	Fruit (3 c. à soupe)
4	1/2 rôtie de blé entier	Lait maternel ou préparation lactée (150 ml)	Fruit (3 c. à soupe)	Lait maternel ou préparation lactée (150 ml)
5			Lait maternel ou préparation lactée (150 ml)	

ÉTAPE 2 À PARTIR DE 6 MOIS



Servez les aliments dans l'ordre suivant :

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation
1	Céréales (3 à 5 c. à soupe)	Viande de l'étape 2 (3 à 5 c. à soupe)	Mélange de légumes et de viande de l'étape 2 (3 à 5 c. à soupe)	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)
2	Jus de l'étape 2 (30 à 90 ml)	Légume (4 à 6 c. à soupe)	Viande de l'étape 2 (3 à 5 c. à soupe)	Céréales (3 à 5 c. à soupe)
3	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	Fruit (2 à 4 c. à soupe)	Fruit (2 à 4 c. à soupe)	Fruit ou dessert de l'étape 2 (4 à 6 c. à soupe)
4		Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	Lait maternel ou préparation lactée (180 ml à 240 ml)	

ÉTAPE 4 À PARTIR DE 12 MOIS



Servez les aliments dans l'ordre suivant :

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation
1	Céréales Nutrios (1/2 tasse)	Repas de l'étape 4 (p. ex. plat campagnard au poulet)	Bœuf haché bien cuit à la poêle (30 ml)	Jus de l'étape 2 (90 ml)
2	Jus de l'étape 2 (90 ml)	1/2 rôtie de blé entier	Macaronis cuits (1/4 tasse)	Barre de céréales Bouts d'chou
3	1/2 rôtie de blé entier	Lait entier (150 ml)	Courge d'hiver, bouillie et écrasée (1/4 tasse)	Coupe de fruit (1/4 tasse)
4	Lait entier (150 ml)	Barre à l'avoine, au yogourt et à la vanille Bouts d'chou	1/2 banane	Biscuit Bouts d'chou
5			Lait entier (150 ml)	Lait entier (150 ml)