

# Checklist de la diversification alimentaire

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

## LÉGUMES

- |                                          |                                            |                                      |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Artichaut       | <input type="checkbox"/> Chou de Bruxelles | <input type="checkbox"/> Maïs        | <input type="checkbox"/> Salade      |
| <input type="checkbox"/> Asperge         | <input type="checkbox"/> Chou rouge        | <input type="checkbox"/> Navet       | <input type="checkbox"/> Salsifid    |
| <input type="checkbox"/> Aubergine       | <input type="checkbox"/> Chou vert         | <input type="checkbox"/> Oignon      | <input type="checkbox"/> Tomate      |
| <input type="checkbox"/> Betterave       | <input type="checkbox"/> Chou-fleur        | <input type="checkbox"/> Panais      | <input type="checkbox"/> Topinambour |
| <input type="checkbox"/> Blette          | <input type="checkbox"/> Chou-rave         | <input type="checkbox"/> Pâtisson    | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> Brocolis        | <input type="checkbox"/> Citrouille        | <input type="checkbox"/> Petits pois | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> Butturnut       | <input type="checkbox"/> Concombre         | <input type="checkbox"/> Poireau     | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> Carotte         | <input type="checkbox"/> Courgette         | <input type="checkbox"/> Poivron     | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> Céleri-branche* | <input type="checkbox"/> Endive            | <input type="checkbox"/> Potimarron  | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> Céleri-rave*    | <input type="checkbox"/> Epinards          | <input type="checkbox"/> Potiron     | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> champignons     | <input type="checkbox"/> Fenouil           | <input type="checkbox"/> Radis       | <input type="checkbox"/> -----       |
| <input type="checkbox"/> Chou blanc      | <input type="checkbox"/> Haricots verts    | <input type="checkbox"/> Rutabaga    | <input type="checkbox"/> -----       |

## FRUITS

- |                                     |                                              |                                       |                                   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abricot    | <input type="checkbox"/> Figue               | <input type="checkbox"/> Mirabelle    | <input type="checkbox"/> Pomme    |
| <input type="checkbox"/> Ananas     | <input type="checkbox"/> Fraise              | <input type="checkbox"/> Mûre         | <input type="checkbox"/> Pruneau  |
| <input type="checkbox"/> Avocat     | <input type="checkbox"/> Framboise           | <input type="checkbox"/> Myrtille     | <input type="checkbox"/> Prune    |
| <input type="checkbox"/> Banane     | <input type="checkbox"/> Fruit de la passion | <input type="checkbox"/> Nectarine    | <input type="checkbox"/> Raisin   |
| <input type="checkbox"/> Cassis     | <input type="checkbox"/> Grenade             | <input type="checkbox"/> Noix de coco | <input type="checkbox"/> Rhubarbe |
| <input type="checkbox"/> Cerises    | <input type="checkbox"/> Groseille           | <input type="checkbox"/> Orange       | <input type="checkbox"/> -----    |
| <input type="checkbox"/> Châtaignes | <input type="checkbox"/> Kaki                | <input type="checkbox"/> Pamplemousse | <input type="checkbox"/> -----    |
| <input type="checkbox"/> Citron     | <input type="checkbox"/> Kiwi                | <input type="checkbox"/> Papaye       | <input type="checkbox"/> -----    |
| <input type="checkbox"/> Clémentine | <input type="checkbox"/> Litchi              | <input type="checkbox"/> Pastèque     | <input type="checkbox"/> -----    |
| <input type="checkbox"/> Coing      | <input type="checkbox"/> Mangue              | <input type="checkbox"/> Poire        | <input type="checkbox"/> -----    |
| <input type="checkbox"/> Dattes     | <input type="checkbox"/> Melon               | <input type="checkbox"/> Pêche        | <input type="checkbox"/> -----    |

## FÉCULENTS

- |                                         |                                        |                                   |                                           |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Maïs doux      | <input type="checkbox"/> Blé (farine)* | <input type="checkbox"/> Avoine   | <input type="checkbox"/> Fèves            |
| <input type="checkbox"/> Manioc         | <input type="checkbox"/> Boulgour*     | <input type="checkbox"/> Millet   | <input type="checkbox"/> Lentilles vertes |
| <input type="checkbox"/> Patate douce   | <input type="checkbox"/> Pain*         | <input type="checkbox"/> Quinoa   | <input type="checkbox"/> Lentilles corail |
| <input type="checkbox"/> Pomme de terre | <input type="checkbox"/> Pâtes*        | <input type="checkbox"/> Polenta  | <input type="checkbox"/> Haricots blanc   |
| <input type="checkbox"/> -----          | <input type="checkbox"/> Semoule*      | <input type="checkbox"/> Riz      | <input type="checkbox"/> Haricots rouges  |
| <input type="checkbox"/> -----          | <input type="checkbox"/> -----         | <input type="checkbox"/> Sarrasin | <input type="checkbox"/> Pois chiches     |
| <input type="checkbox"/> -----          | <input type="checkbox"/> -----         | <input type="checkbox"/> Tapioca  | <input type="checkbox"/> Pois cassés      |
| <input type="checkbox"/> -----          | <input type="checkbox"/> -----         | <input type="checkbox"/> -----    | <input type="checkbox"/> -----            |

\*allergènes majeurs (voir la liste complète)

# Checklist de la diversification alimentaire

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

## PROTÉINES ANIMALES

- |                                 |                                       |                                                 |                                  |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oeuf*  | <input type="checkbox"/> Poulet       | <input type="checkbox"/> Lieu jaune*            | <input type="checkbox"/> Saumon* |
| <input type="checkbox"/> Agneau | <input type="checkbox"/> Veau         | <input type="checkbox"/> Limande*               | <input type="checkbox"/> Thon*   |
| <input type="checkbox"/> Boeuf  | <input type="checkbox"/> Abats        | <input type="checkbox"/> Lotte*                 | <input type="checkbox"/> Truite* |
| <input type="checkbox"/> Canard | <input type="checkbox"/> Boudin noirs | <input type="checkbox"/> Maquereau*             | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Dinde  | <input type="checkbox"/> Cabillaud*   | <input type="checkbox"/> Merlan*                | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Jambon | <input type="checkbox"/> Colin        | <input type="checkbox"/> Moules*                | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Lapin  | <input type="checkbox"/> Crevettes    | <input type="checkbox"/> Noix de Saint-Jacques* | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Porc   | <input type="checkbox"/> Eglefin      | <input type="checkbox"/> Sardine                | <input type="checkbox"/> _____   |

## HERBES ET ÉPICES

- |                                       |                                  |                                     |                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ail          | <input type="checkbox"/> Muscade | <input type="checkbox"/> Aneth      | <input type="checkbox"/> Origan   |
| <input type="checkbox"/> Cannelle     | <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Basilic    | <input type="checkbox"/> Persil   |
| <input type="checkbox"/> Cumin        | <input type="checkbox"/> Vanille | <input type="checkbox"/> Ciboulette | <input type="checkbox"/> Romarin  |
| <input type="checkbox"/> Curcuma      | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> Coriandre  | <input type="checkbox"/> Sauge    |
| <input type="checkbox"/> Curry*       | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> Estragon   | <input type="checkbox"/> Thym     |
| <input type="checkbox"/> Garam masala | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> Laurier    | <input type="checkbox"/> Verveine |
| <input type="checkbox"/> Gingembre    | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> Menthe     | <input type="checkbox"/> _____    |

## LES PRODUITS LAITIERS

- |                                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yaourts naturels | <input type="checkbox"/> Cheddar      |
| <input type="checkbox"/> Yaourts fruités  | <input type="checkbox"/> Emmental     |
| <input type="checkbox"/> Fromage frais    | <input type="checkbox"/> Comté        |
| <input type="checkbox"/> Chèvre           | <input type="checkbox"/> Gouda        |
| <input type="checkbox"/> Camembert        | <input type="checkbox"/> Lait entier* |

## FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- |                                         |                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Amandes*       | <input type="checkbox"/> Sésame*    |
| <input type="checkbox"/> Cacahuètes*    | <input type="checkbox"/> Chia       |
| <input type="checkbox"/> Noix*          | <input type="checkbox"/> Tournesol  |
| <input type="checkbox"/> Noix de cajou* | <input type="checkbox"/> Pavot      |
| <input type="checkbox"/> Noisettes*     | <input type="checkbox"/> Pistaches* |

## AUTRES

- |                                   |                                      |                                    |                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chocolat | <input type="checkbox"/> Mollusques* | <input type="checkbox"/> Moutarde* | <input type="checkbox"/> Lupin* |
| <input type="checkbox"/> Miel*    | <input type="checkbox"/> Soja*       | <input type="checkbox"/> Sulfites  |                                 |

\*allergènes majeurs (voir la liste complète)