

CHECKLIST DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

LES LÉGUMES

- | | |
|--|---|
| ☐ Carottes | ☐ Courgettes |
| ☐ Tomates | ☐ Petits pois |
| ☐ Brocolis | ☐ Poireau |
| ☐ Pommes de terre | ☐ Haricots verts |
| ☐ Concombre | ☐ Salade |

LES FRUITS

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Pommes | ☐ Poires |
| ☐ Bananes | ☐ Pêches |
| ☐ Abricots | ☐ Prunes |
| ☐ Fraises | ☐ Framboises |
| ☐ Kiwis | ☐ Raisins |
| ☐ Orange | ☐ Pastèque |

LES PROTÉINES

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Œuf | ☐ Lapin | ☐ Sardine | ☐ Thon |
| ☐ Poulet | ☐ Veau | ☐ Maquereau | ☐ Tofu |
| ☐ Boeuf | ☐ Cabillaud | ☐ Saumon | ☐ Lentilles |
| ☐ Porc | ☐ Colin | ☐ Moules | ☐ Pois Chiches |
| ☐ Canard | ☐ Crevette | ☐ Truite | |

LES PRODUITS LAITIERS

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Yaourts natures | ☐ Cheddar |
| ☐ Yaourts fruités | ☐ Emmental |
| ☐ Fromage frais | ☐ Comté |
| ☐ Chèvre | ☐ Gouda |
| ☐ Camembert | ☐ Lait entier |

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Amandes | ☐ Sésame |
| ☐ Cacahuètes | ☐ Chia |
| ☐ Noix | ☐ Tournesol |
| ☐ Noix de cajou | ☐ Pavot |
| ☐ Noisettes | ☐ Pistaches |

LES HERBES ET ÉPICES

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Aneth | ☐ Menthe | ☐ Ail | ☐ Gingembre |
| ☐ Basilic | ☐ Origan | ☐ Cannelle | ☐ Muscade |
| ☐ Ciboulette | ☐ Persil | ☐ Cumin | ☐ Paprika |
| ☐ Coriandre | ☐ Romarin | ☐ Curcuma | ☐ Sel |
| ☐ Estragon | ☐ Thym | ☐ Curry | ☐ Poivre |

LES CÉRÉALES

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Riz | ☐ Seigle |
| ☐ Avoine | ☐ Millet |
| ☐ Blé | ☐ Quinoa |
| ☐ Orge | ☐ Épeautre |
| ☐ Maïs | ☐ Sarrasin |

AUTRES

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Soja | ☐ _____ |
| ☐ Moutarde | ☐ _____ |
| ☐ Sauce salade | ☐ _____ |
| ☐ Pâtes | ☐ _____ |
| ☐ Miel | ☐ _____ |

CHECKLIST DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

LES LÉGUMES

- | | |
|--|---|
| ☐ Carottes | ☐ Courgettes |
| ☐ Tomates | ☐ Petits pois |
| ☐ Brocolis | ☐ Poireau |
| ☐ Pommes de terre | ☐ Haricots verts |
| ☐ Concombre | ☐ Salade |

LES FRUITS

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Pommes | ☐ Poires |
| ☐ Bananes | ☐ Pêches |
| ☐ Abricots | ☐ Prunes |
| ☐ Fraises | ☐ Framboises |
| ☐ Kiwis | ☐ Raisins |
| ☐ Orange | ☐ Pastèque |

LES PROTÉINES

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Œuf | ☐ Lapin | ☐ Sardine | ☐ Thon |
| ☐ Poulet | ☐ Veau | ☐ Maquereau | ☐ Tofu |
| ☐ Boeuf | ☐ Cabillaud | ☐ Saumon | ☐ Lentilles |
| ☐ Porc | ☐ Colin | ☐ Moules | ☐ Pois Chiches |
| ☐ Canard | ☐ Crevette | ☐ Truite | |

LES PRODUITS LAITIERS

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Yaourts naturels | ☐ Cheddar |
| ☐ Yaourts fruités | ☐ Emmental |
| ☐ Fromage frais | ☐ Comté |
| ☐ Chèvre | ☐ Gouda |
| ☐ Camembert | ☐ Lait entier |

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Amandes | ☐ Sésame |
| ☐ Cacahuètes | ☐ Chia |
| ☐ Noix | ☐ Tournesol |
| ☐ Noix de cajou | ☐ Pavot |
| ☐ Noisettes | ☐ Pistaches |

LES HERBES ET ÉPICES

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Aneth | ☐ Menthe | ☐ Ail | ☐ Gingembre |
| ☐ Basilic | ☐ Origan | ☐ Cannelle | ☐ Muscade |
| ☐ Ciboulette | ☐ Persil | ☐ Cumin | ☐ Paprika |
| ☐ Coriandre | ☐ Romarin | ☐ Curcuma | ☐ Sel |
| ☐ Estragon | ☐ Thym | ☐ Curry | ☐ Poivre |

LES CÉRÉALES

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Riz | ☐ Seigle |
| ☐ Avoine | ☐ Millet |
| ☐ Blé | ☐ Quinoa |
| ☐ Orge | ☐ Épeautre |
| ☐ Maïs | ☐ Sarrasin |

AUTRES

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Soja | ☐ _____ |
| ☐ Moutarde | ☐ _____ |
| ☐ Sauce salade | ☐ _____ |
| ☐ Pâtes | ☐ _____ |
| ☐ Miel | ☐ _____ |

CHECKLIST DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

LES LÉGUMES

- | | |
|--|---|
| ☐ Carottes | ☐ Courgettes |
| ☐ Tomates | ☐ Petits pois |
| ☐ Brocolis | ☐ Poireau |
| ☐ Pommes de terre | ☐ Haricots verts |
| ☐ Concombre | ☐ Salade |

LES FRUITS

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Pommes | ☐ Poires |
| ☐ Bananes | ☐ Pêches |
| ☐ Abricots | ☐ Prunes |
| ☐ Fraises | ☐ Framboises |
| ☐ Kiwis | ☐ Raisins |
| ☐ Orange | ☐ Pastèque |

LES PROTÉINES

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Œuf | ☐ Lapin | ☐ Sardine | ☐ Thon |
| ☐ Poulet | ☐ Veau | ☐ Maquereau | ☐ Tofu |
| ☐ Boeuf | ☐ Cabillaud | ☐ Saumon | ☐ Lentilles |
| ☐ Porc | ☐ Colin | ☐ Moules | ☐ Pois Chiches |
| ☐ Canard | ☐ Crevette | ☐ Truite | |

LES PRODUITS LAITIERS

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Yaourts naturels | ☐ Cheddar |
| ☐ Yaourts fruités | ☐ Emmental |
| ☐ Fromage frais | ☐ Comté |
| ☐ Chèvre | ☐ Gouda |
| ☐ Camembert | ☐ Lait entier |

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Amandes | ☐ Sésame |
| ☐ Cacahuètes | ☐ Chia |
| ☐ Noix | ☐ Tournesol |
| ☐ Noix de cajou | ☐ Pavot |
| ☐ Noisettes | ☐ Pistaches |

LES HERBES ET ÉPICES

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Aneth | ☐ Menthe | ☐ Ail | ☐ Gingembre |
| ☐ Basilic | ☐ Origan | ☐ Cannelle | ☐ Muscade |
| ☐ Ciboulette | ☐ Persil | ☐ Cumin | ☐ Paprika |
| ☐ Coriandre | ☐ Romarin | ☐ Curcuma | ☐ Sel |
| ☐ Estragon | ☐ Thym | ☐ Curry | ☐ Poivre |

LES CÉRÉALES

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Riz | ☐ Seigle |
| ☐ Avoine | ☐ Millet |
| ☐ Blé | ☐ Quinoa |
| ☐ Orge | ☐ Épeautre |
| ☐ Maïs | ☐ Sarrasin |

AUTRES

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Soja | ☐ _____ |
| ☐ Moutarde | ☐ _____ |
| ☐ Sauce salade | ☐ _____ |
| ☐ Pâtes | ☐ _____ |
| ☐ Miel | ☐ _____ |

PANEL ALIMENTAIRE
@CHLORTHO

APPRÉCIÉS

TOLÉRÉS

AVERSION

[illegible]

@CHLORTHO

TOLÉRÉS

[illegible]

@CHLORTHO

TOLÉRÉS

[illegible]