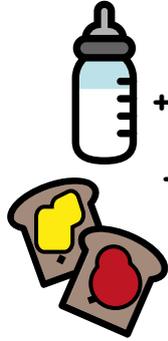


# ma journée ALIMENTAIRE À 18 MOIS

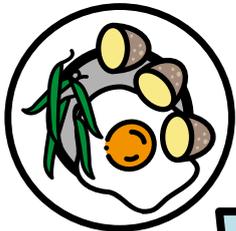


**1 biberon de 200ml de lait de croissance**  
**+ 1 à 2 tartine(s) de pain**  
**+ beurre ou margarine**  
**+ en alternance miel ou confiture ou gelée ou (choco sans beurre ni margarine)**

**8H**



500ml de lait de croissance sur la journée



**3 à 4 pommes de terre moyennes cuites à l'eau**  
**ou 3 à 4 càs\* de riz ou pâtes**  
**+ 2 à 3 càs\* de légumes**  
**+ 30 g de viande**  
**(2 càs\* ou la paume de la main de votre enfant)**  
**+ matière grasse + eau**

**11H30**

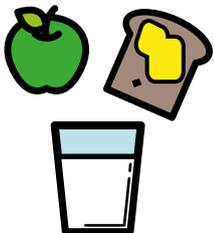


Des féculents à chaque repas

**DE L'EAU ! SI L'ENFANT A SOIF.**



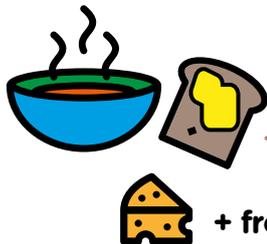
**15H**



**1 fruit + 1 tranche de pain**  
**+ beurre ou margarine**  
**+ 1 verre de 100ml de lait de croissance**



30 g de viande ou œuf ou poisson par jour, la charcuterie est déconseillée



**Une soupe + 1 à 2 tranche(s) de pain**  
**+ beurre ou margarine**  
**+ fromage éventuellement**

**18H**



1 à 2 fruit(s) par jour



Des légumes 2 fois par jour

**20H**



**1 biberon de 200ml de lait de croissance**

**A limiter et pas tous les jours :**  
**! les biscuits, bonbons, viennoiseries, chips...**