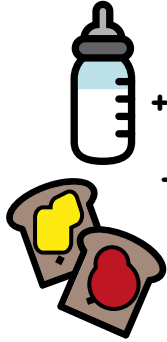


ma journée ALIMENTAIRE À 18 MOIS

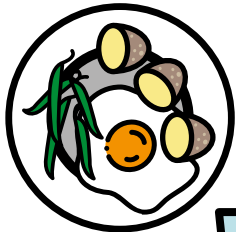


1 biberon de 200ml de lait de croissance
 + 1 à 2 tartine(s) de pain
 + beurre ou margarine
 + en alternance miel ou confiture ou gelée ou (choco sans beurre ni margarine)

8H

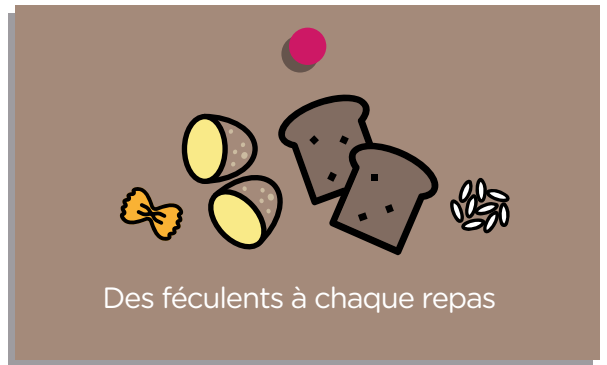


500ml de lait de croissance sur la journée



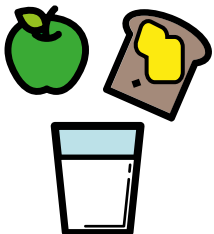
3 à 4 pommes de terre moyennes cuites à l'eau
 ou 3 à 4 càs* de riz ou pâtes
 + 2 à 3 càs* de légumes
 + 30 g de viande (2 càs* ou la paume de la main de votre enfant)
 + matière grasse + eau

11H30



Des féculents à chaque repas

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

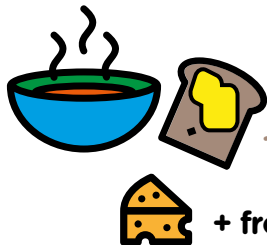


1 fruit +
 1 tranche de pain + beurre ou margarine
 + 1 verre de 100ml de lait de croissance

15H



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



1 biberon de 200ml de lait de croissance

20H



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

*càs = cuillère à soupe.