



Nos premières saveurs

40 entrées par page · Trois occasions de goûter

Prénom Période **Cocher la case suivante chaque fois que bébé goûte cet aliment.**

1, 2 et 3 = occasions de goûter. Les pages ne sont pas des étapes d'âge ni une liste à finir.

Légumes

Aliment	1	2	3
Courgette	☐	☐	☐
Brocoli	☐	☐	☐
Chou-fleur	☐	☐	☐
Carotte	☐	☐	☐
Épinard	☐	☐	☐
Potiron	☐	☐	☐
Petit pois	☐	☐	☐
Haricot vert	☐	☐	☐
Pomme de terre	☐	☐	☐
Avocat	☐	☐	☐

Fruits

Aliment	1	2	3
Pomme	☐	☐	☐
Poire	☐	☐	☐
Banane	☐	☐	☐
Pêche	☐	☐	☐
Nectarine	☐	☐	☐
Prune	☐	☐	☐
Fraise	☐	☐	☐
Myrtille	☐	☐	☐
Kiwi	☐	☐	☐
Melon	☐	☐	☐

Céréales

Aliment	1	2	3
Avoine	☐	☐	☐
Riz	☐	☐	☐
Boulgour	☐	☐	☐
Pâtes	☐	☐	☐
Polenta	☐	☐	☐
Millet	☐	☐	☐
Épeautre	☐	☐	☐
Sarrasin	☐	☐	☐
Orge	☐	☐	☐
Seigle	☐	☐	☐

Viande, poisson, œuf

Aliment	1	2	3
Œuf	☐	☐	☐
Poulet	☐	☐	☐
Dinde	☐	☐	☐
Bœuf	☐	☐	☐
Agneau	☐	☐	☐
Saumon	☐	☐	☐
Truite	☐	☐	☐
Cabillaud	☐	☐	☐
Sardine	☐	☐	☐
Veau	☐	☐	☐

Cuire à cœur viande, poisson et œuf. Retirer os, arêtes et noyaux ; adapter la texture à bébé.

Ces cases ne sont pas un test d'allergie. Adapter les aliments et leur préparation aux capacités de bébé.

Repères : Santé publique France · ameli.fr · Préparation : NHS Best Start in Life

**Nerumi**

Sur iPhone, dans l'App Store

Tout ce suivi, et plus encore, dans Nerumi.

nerumi.app

Découvrir l'app





Nos premières saveurs

40 entrées par page · Trois occasions de goûter

Prénom Période **Cocher la case suivante chaque fois que bébé goûte cet aliment.**

1, 2 et 3 = occasions de goûter. Les pages ne sont pas des étapes d'âge ni une liste à finir.

Légumes

Aliment	1	2	3
Patate douce	☐	☐	☐
Blanc de poireau	☐	☐	☐
Céleri-rave	☐	☐	☐
Betterave	☐	☐	☐
Artichaut	☐	☐	☐
Butternut	☐	☐	☐
Blette	☐	☐	☐
Tomate	☐	☐	☐
Concombre	☐	☐	☐
Aubergine	☐	☐	☐

Fruits

Aliment	1	2	3
Mangue	☐	☐	☐
Framboise	☐	☐	☐
Mûre	☐	☐	☐
Abricot	☐	☐	☐
Orange	☐	☐	☐
Mandarine	☐	☐	☐
Pastèque	☐	☐	☐
Ananas	☐	☐	☐
Papaye	☐	☐	☐
Kaki	☐	☐	☐

Légumes secs

Aliment	1	2	3
Lentille corail	☐	☐	☐
Lentille verte	☐	☐	☐
Lentille blonde	☐	☐	☐
Pois chiche	☐	☐	☐
Haricot blanc	☐	☐	☐
Haricot rouge	☐	☐	☐
Flageolet	☐	☐	☐
Haricot mungo	☐	☐	☐
Haricot noir	☐	☐	☐
Pois cassé	☐	☐	☐

Noix & graines*

Aliment	1	2	3
Amande*	☐	☐	☐
Noisette*	☐	☐	☐
Noix*	☐	☐	☐
Cacahuète*	☐	☐	☐
Noix de cajou*	☐	☐	☐
Pistache*	☐	☐	☐
Sésame*	☐	☐	☐
Graine de courge*	☐	☐	☐
Graine de tournesol*	☐	☐	☐
Graine de lin*	☐	☐	☐

* Noix et graines : finement moulues et mélangées au repas, jamais entières ni en morceaux.

Cuire les légumes secs jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les mixer ou les écraser.

Ces cases ne sont pas un test d'allergie. Adapter les aliments et leur préparation aux capacités de bébé.

Repères : Santé publique France · ameli.fr · Préparation : NHS Best Start in Life

**Nerumi**

Sur iPhone, dans l'App Store

Tout ce suivi, et plus encore, dans Nerumi.

nerumi.app

Découvrir l'app





Nos premières saveurs

40 entrées par page · Trois occasions de goûter

Prénom _____

Période _____

Cocher la case suivante chaque fois que bébé goûte cet aliment.

1, 2 et 3 = occasions de goûter. Les pages ne sont pas des étapes d'âge ni une liste à finir.

Légumes

Aliment	1	2	3
Chou blanc	☐	☐	☐
Chou rouge	☐	☐	☐
Chou de Bruxelles	☐	☐	☐
Asperge	☐	☐	☐
Navet	☐	☐	☐
Chou-rave	☐	☐	☐
Panais	☐	☐	☐
Oignon	☐	☐	☐
Ail	☐	☐	☐
Poivron rouge	☐	☐	☐

Fruits

Aliment	1	2	3
Raisin	☐	☐	☐
Cerise	☐	☐	☐
Griotte	☐	☐	☐
Clémentine	☐	☐	☐
Figue	☐	☐	☐
Pruneau	☐	☐	☐
Mirabelle	☐	☐	☐
Goyave	☐	☐	☐
Litchi	☐	☐	☐
Groseille	☐	☐	☐

Céréales & laitages

Aliment	1	2	3
Flocons d'avoine	☐	☐	☐
Semoule de blé	☐	☐	☐
Blé	☐	☐	☐
Pain	☐	☐	☐
Couscous	☐	☐	☐
Pâtes complètes	☐	☐	☐
Yaourt nature	☐	☐	☐
Fromage blanc	☐	☐	☐
Huile de colza	☐	☐	☐
Huile d'olive	☐	☐	☐

Herbes & épices**

Aliment	1	2	3
Persil**	☐	☐	☐
Aneth**	☐	☐	☐
Basilic**	☐	☐	☐
Menthe**	☐	☐	☐
Thym**	☐	☐	☐
Cumin**	☐	☐	☐
Cannelle**	☐	☐	☐
Gingembre**	☐	☐	☐
Curcuma**	☐	☐	☐
Coriandre**	☐	☐	☐

** Herbes et épices : noter leur découverte dans un plat. Laitages nature au lait pasteurisé, non allégés.
Retirer les noyaux. Couper les petits fruits ronds en quatre dans la longueur, puis davantage si nécessaire.
Ces cases ne sont pas un test d'allergie. Adapter les aliments et leur préparation aux capacités de bébé.
Repères : Santé publique France · ameli.fr · Préparation : NHS Best Start in Life

**Nerumi**

Sur iPhone, dans l'App Store

Tout ce suivi, et plus encore, dans Nerumi.

nerumi.app

Découvrir l'app

