



OUNAAYD



Diversifier bébé sans stress



TABLEAUX HEBDOMADAIRES
SUR 22 SEMAINES
↳ DÈS 4 MOIS RÉVOLUS ↵



PLANIFICATIONS
CLAIRES



REPAS VARIÉS
ET ADAPTÉS



INGRÉDIENTS
SAINS



ACCOMPAGNEMENT
BIENVEILLANT



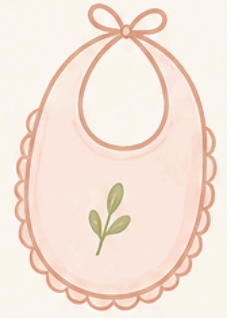
La diversification alimentaire est une belle aventure.

Je suis là pour vous guider pas à pas. ♥





Bienvenue



La diversification alimentaire est une grande étape dans la vie de bébé, souvent accompagnée de nombreuses questions.



Cet e-book a été conçu pour vous accompagner simplement grâce à des tableaux hebdomadaires clairs, sur **22 semaines à partir de 4 mois révolus**, afin de gagner du temps, varier les aliments et avancer sereinement, sans pression.



Chaque semaine correspond à une page avec un planning facile à suivre et adaptable au rythme de votre bébé.



⚠ Ce planning est indicatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Prenez ce guide comme un outil d'organisation, pas comme une obligation.

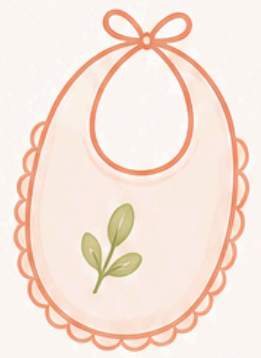


Bonne découverte et belle aventure dans la diversification alimentaire





Organisation des repas



Les premières semaines de diversification se font en douceur.



Planning de diversification alimentaire :

- ♥ Semaines 1 & 2 : Légumes uniquement (le midi).
- ♥ Semaines 3 à 8 : On ajoute des compotes de fruits (au goûter)
- ♥ Semaines 9 à 22 : On ajoute les protéines animales (le midi) + un dessert de fruits (midi et goûter).



Ce planning concerne uniquement la diversification alimentaire.



⚠ Le lait (biberon ou allaitement) reste l'alimentation principale de bébé et doit toujours être proposé en complément des repas.



Repères pour le lait (150 à 210 mL)

- ♥ Semaines 1 à 8 (4-6 mois) :
À proposer le midi ET au goûter.
- ♥ Semaines 9 à 22 (6-9 mois) :
À proposer uniquement au goûter.



Repère pour les purées :

- ♥ Semaines 1 à 8 (4-6 mois) :
Passer de quelques cuillères à environ 120g
- ♥ Semaines 9 à 22 (6-9 mois) :
Entre 150 et 200g de légumes,
50 à 65g de féculent,
10g de protéine



Encore une fois ces informations sont données à titre indicatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.



Semaine 1

On continue en douceur

DECOUVERTE DES LEGUMES

Un seul légume par repas pour habituer bébé en douceur et observer ses réactions

Lundi



MIDI



Carotte

Mardi



MIDI



Carotte

Mercredi



MIDI



Courgette

Jeudi



MIDI



Courgette

Vendredi



MIDI



Aubergine

Samedi



MIDI



Aubergine

Dimanche



MIDI



Haricots verts



Tu n'as rien à prouver ici
Ton bébé découvre ... et toi aussi



PETIT CONSEIL

Le lait reste l'alimentation principale à ce stade



Semaine 6

On s'adapte au rythme de bébé

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

On varie les saveurs doucement

MIDI

GOÛTER

Lundi



Céleri rave &
Endive



Pomme



Mardi



Fenouil &
Petit pois



Pomme &
Pruneau



Mercredi



Brocolis &
Navet



Pomme &
Mangue



Jeudi



Haricots verts
& Betterave



Pomme &
Poire



Vendredi



Panais &
Concombre



Pomme &
Banane



Samedi



Poireau &
Céleri rave



Pomme &
Coing



Dimanche



Butternut &
Endive



Pomme



Chaque jour est une nouvelle découverte,
même les plus simples



PETIT CONSEIL

N'hésite pas à re-proposer un aliment déjà testé,
c'est normal de répéter.



Semaine 9

Une nouvelle étape

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

On introduit les protéines

MIDI

GOÛTER

Lundi



Carotte
Courgette
Poulet



Pomme &
Poire



Pomme &
Banane



Mardi



Patate douce
Brocolis
Saumon



Pomme &
Banane



Pomme &
Pêche



Mercredi



Butternut
Panais
Cabillaud



Pomme &
Abricot



Pomme &
Mangue



Jeudi



Haricots verts
Poireau
Oeuf



Pomme



Pomme &
Poire



Vendredi



Céleri rave
Betterave
Colin



Pomme &
Banane



Pomme &
Abricot



Samedi



Epinard
Courgette
Boeuf



Pomme &
Coing



Pomme &
Fraise



Dimanche



Carotte
Brocolis
Agneau



Pomme &
Pêche



Pomme



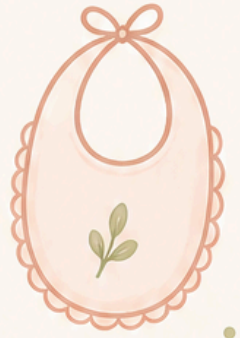
Une nouvelle étape commence,
fais-toi confiance



PETIT CONSEIL

Introduis les protéines en petite quantité
et progressivement.





Mot de la fin




Merci du fond du cœur d'avoir choisi cet e-book et de m'avoir fait confiance pour vous accompagner dans cette belle étape qu'est la diversification alimentaire.



J'espère que ces tableaux hebdomadaires vous apporteront plus de sérénité, moins de charge mentale et surtout plus de plaisir à partager les repas avec votre bébé.



N'oubliez jamais : vous faites de votre mieux, et c'est déjà énorme 
Chaque bébé avance à son rythme, et chaque parent trouve le sien.




Merci encore pour votre soutien.



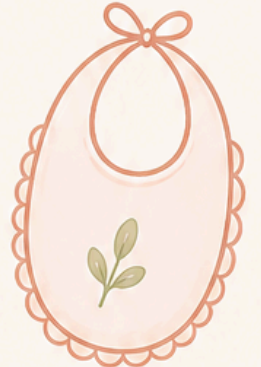
Si ce guide vous aide au quotidien, n'hésitez pas à en parler autour de vous ou à me suivre sur mes réseaux pour encore plus de conseils et d'organisation.

@Ounaayd 



*Belle continuation à vous
et à votre bébé* 





Informations légales



Ce guide est proposé à titre **informatif** et **organisationnel**.

Il ne constitue en aucun cas un avis médical et ne remplace pas les recommandations d'un professionnel de santé (médecin, pédiatre, diététicien).

Chaque bébé étant unique, il est essentiel de respecter son rythme, ses capacités et les consignes médicales qui vous sont données.



Droits d'auteur © Tous droits réservés – [@Ounaayd]

Ce document est strictement personnel.

Toute reproduction, diffusion, modification ou partage, total ou partiel, sans autorisation écrite préalable est interdite.



Responsabilité

L'auteure ne pourra être tenue responsable d'une mauvaise utilisation du contenu ou d'une interprétation inadaptée des informations proposées.



*Merci de respecter ce travail
et l'énergie qu'il représente*

