



OUNAAYD



DÈS 4 MOIS  
RÉVOLUS

# Diversifier ♥ bébé ♥ *sans stress*

LE GUIDE COMPLET POUR ACCOMPAGNER  
BÉBÉ DANS SA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

➤ EN TOUTE SÉRÉNITÉ ➤



PLANNINGS  
CLAIRS



REPAS VARIÉS  
ET ADAPTÉS



INGRÉDIENTS  
SAINS



ACCOMPAGNEMENT  
BIENVEILLANT

♥  
**22 SEMAINES**  
de menus  
évolutifs, conseils  
et astuces pour  
une diversification  
serene

Parce que chaque bébé est unique,  
*avancez à votre rythme, avec confiance et amour* ♥



FAIT AVEC  
BIENVEILLANCE



PENSÉ POUR  
LES MAMANS



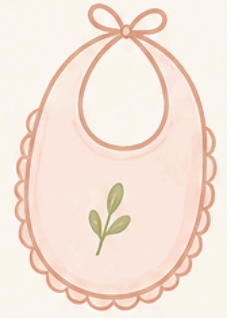
SIMPLE &  
PRATIQUE



DE L'AMOUR  
À CHAQUE ÉTAPE



# 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.

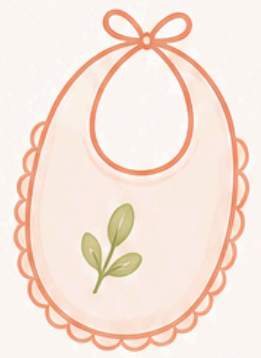


*Bonne découverte et  
belle aventure dans la  
diversification alimentaire*





# 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

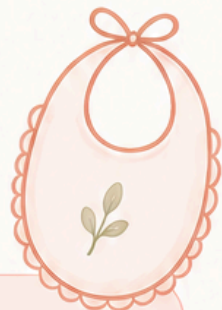


Encore une fois ces informations sont données à titre indicatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.





# Mes conseils



## Les accessoires qui m'ont été utile dans cette diversification.



### Le tablier / bavoir à manches

- ♥ Idéal pour éviter de tacher l'ensemble de sa tenue.



Choisis un modèle facile à nettoyer et confortable pour bébé.



### Les cuillères en silicone

- ♥ Plus douces pour les gencives de bébé, surtout au début.



Prends-en plusieurs : toujours une propre sous la main !



### Les bacs à glaçons

- ♥ Parfaits pour le batch cooking et congeler les purées en petites portions.



Remplis, congèle et démoule : simple, rapide et efficace !



### Des pots en verre / plastique

- ♥ Très pratiques pour conserver au réfrigérateur ou transporter les repas à l'extérieur.



Étiquette tes préparations (date + contenu) pour mieux t'y retrouver.



## Organisation & préparation

Personnellement, je te conseille vraiment de préparer à l'avance et de congeler.

**En seulement 1 heure**, tu peux facilement préparer la purée de **3 ou 4 légumes** et être tranquille pendant plusieurs jours voire semaines.

C'est un énorme gain de temps et ça enlève beaucoup de charge mentale au quotidien.



Garde toujours ça simple

Inutile de faire compliqué, bébé a surtout besoin de découvrir.



Le lait reste essentiel

Ne remplace jamais un repas lacté trop tôt.



Ne te mets pas de pression

Certains jours seront plus faciles que d'autres, et c'est normal.



Accepte les refus

Bébé peut refuser un aliment aujourd'hui et l'aimer demain.



Adapte-toi à ton bébé

Chaque enfant a son rythme.



Fais confiance à ton instinct

Tu connais ton bébé mieux que personne.

## Conseils que tu ne dois pas oublier



### Petit mot pour toi

*Tu n'as pas besoin d'être parfaite.  
Tu fais déjà exactement ce qu'il faut pour ton bébé*

Chaque petit pas compte, et vous êtes déjà une équipe incroyable.



# 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 2

On continue en douceur

DECOUVERTE DES LEGUMES

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

Lundi



MIDI



Petit pois

Mardi



MIDI



Betterave

Mercredi



MIDI



Haricots verts

Jeudi



MIDI



Butternut

Vendredi



MIDI



Panais

Samedi



MIDI



Carotte & Panais

Dimanche



MIDI



Poireau



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 3

On prend le rythme



## DECOUVERTE DES FRUITS

On ajoute les compotes de fruits au goûter.  
Le lait reste proposé en complément

### MIDI

### GOÛTER

Lundi



Epinards



Pomme



Mardi



Butternut &  
Carotte



Pomme



Mercredi



Brocolis



Pomme &  
Poire



Jeudi



Carottes  
& Brocolis



Pomme &  
Poire



Vendredi



Haricots verts  
& Betterave



Pomme &  
Banane



Samedi



Petit pois  
& Carotte



Pomme &  
Banane



Dimanche



Panais &  
Epinards



Pomme &  
Coing



*Fais-toi confiance  
chaque petit pas compte*



#### PETIT CONSEIL

Introduire un seul nouvel aliment à la fois  
et observe les réactions de bébé





*Tu gères déjà* ♥

Si tu es arrivée jusqu'ici,  
prends un moment pour réaliser...



Tu as commencé.  
Tu as testé.

Tu as douté parfois... mais tu as continué.

*Et ça, c'est déjà énorme.*



Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu fais déjà exactement ce qu'il faut pour ton  
bébé



*Petit à petit, tu trouves ton rythme* ♥

# Semaine 4

On explore de nouvelles textures

## DECOUVERTE DES MELANGES

On diversifie les expériences et on introduit de nouvelles saveurs en douceur

### MIDI

### GOÛTER

Lundi



Butternut & Haricots verts



Pomme & Coing



Mardi



Courgette & Poireau



Pomme & Pruneau



Mercredi



Carotte & Betterave



Pomme & Pruneau



Jeudi



Courgette & Petit pois



Pomme & Poire



Vendredi



Celeri rave & Butternut



Pomme & Banane



Samedi



Navet & Panais



Pomme & Mangue



Dimanche



Endive & Haricots verts



Pomme & Coing



Chaque découverte est une victoire  
Ton bébé grandit à son rythme et c'est parfait



#### PETIT CONSEIL

Reste à l'écoute de ton bébé sans forcer.  
L'important c'est le plaisir de découvrir.



# Semaine 5

*On continue en douceur*

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

On découvre encore de nouvelles associations

MIDI

GOÛTER

*Lundi*



Fenouil &  
Carotte



Pomme



*Mardi*



Concombre  
& Betterave



Pomme &  
Pruneau



*Mercredi*



Courgette  
& Blette



Pomme &  
Mangue



*Jeudi*



Brocolis &  
Butternut



Pomme &  
Poire



*Vendredi*



Celeri rave &  
Petit pois



Pomme &  
Banane



*Samedi*



Epinard &  
Carotte



Pomme &  
Coing



*Dimanche*



Carotte &  
Topinambour



Pomme



*Tu prends le rythme petit à petit  
et ça se voit*



PETIT CONSEIL

Observe les réactions de bébé,  
elles sont précieuses pour avancer sereinement.



# 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 7

Chaque jour une découverte

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

On continue de varier les textures

MIDI

GOÛTER

Lundi



Courgette &  
Navet



Pomme



Mardi



Blette &  
Petit pois



Pomme &  
Pruneau



Mercredi



Brocolis &  
Panais



Pomme &  
Mangue



Jeudi



Fenouil &  
Potimarron



Pomme &  
Poire



Vendredi



Betterave &  
Patate douce



Pomme &  
Banane



Samedi



Rutabaga &  
Haricots verts



Pomme &  
Coing



Dimanche



Potimarron &  
Céleri rave



Pomme



*Tu fais déjà un travail incroyable,  
ne l'oublie pas*



PETIT CONSEIL

Garde des textures bien lisses pour faciliter l'acceptation.





*Respire, tout va bien*

**Un repas refusé,  
un jour compliqué,  
une purée qui finit par terre...**



*C'est normal.*

**La diversification, ce n'est pas linéaire.**

**Ce n'est pas parfait.**



**Et ce n'est pas grave.**

**Ce qui compte, c'est la régularité, pas la  
perfection**



*Petit à petit, tu trouves ton rythme* 

# Semaine 8

On consolide les bases

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Bébé commence à bien s'habituer

MIDI

GOÛTER

Lundi



Carotte &  
Fenouil



Pomme



Mardi



Blette &  
Potimarron



Pomme &  
Pruneau



Mercredi



Petit pois &  
Aubergine



Pomme &  
Mangue



Jeudi



Butternut &  
Navet



Pomme &  
Poire



Vendredi



Céleri rave &  
Epinard



Pomme &  
Banane



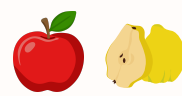
Samedi



Concombre &  
Patate douce



Pomme &  
Coing



Dimanche



Rutabaga &  
Topinambour



Pomme



Petit à petit, bébé prend ses repères...  
et toi aussi



PETIT CONSEIL  
Reste simple, inutile de compliquer les repas.



# Semaine 9

Une nouvelle étape

DECOUVERTE DES PROTEINES

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.



# Semaine 10

On continue à découvrir

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

On s'habitue doucement aux nouvelles textures et saveurs

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Brocolis  
Butternut  
Colin

Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



Mardi

Navet  
Topinambour  
Oeuf

Pomme



Pomme &  
Myrtilles



Mercredi

Poireau  
Fenouil  
Poulet

Pomme &  
Poire



Pomme &  
Pêche



Jeudi

Courgette  
Patisson  
Agneau

Pomme &  
Myrtille



Pomme &  
Abricot



Vendredi

Carotte  
Epinard  
Saumon

Pomme



Pomme &  
Framboise



Samedi

Courgette  
Patate douce  
Boeuf

Pomme &  
Mangue



Pomme



Dimanche

Aubergine  
Brocolis  
Cabillaud

Pomme &  
Fraise



Pomme &  
Banane



Tu avances avec ton bébé, à votre rythme



PETIT CONSEIL  
Varie les protéines  
pour une découverte plus complète.





*Chaque bébé a son  
rythme*

**Certains mangent vite.**

**D'autres prennent leur temps.**



**Certains aiment tout.**

**D'autres refusent beaucoup.**

*Et tout ça est normal.*



**Ton bébé n'est pas en retard.**

**Il est simplement lui**



*Petit à petit, tu trouves ton rythme* 

# Semaine 11

*On prend confiance*

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Les repas deviennent de plus en plus naturels

## MIDI

## GOÛTER

*Lundi*



Celeri branche  
Betterave  
Colin



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



*Mardi*



Endive  
Topinambour  
Oeuf



Pomme



Pomme &  
Abricot



*Mercredi*



Potimarron  
Panais  
Agneau



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Fraise



*Jeudi*



Haricots verts  
Courgette  
Saumon



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Poire



*Vendredi*



Carotte  
Céleri rave  
Cabillaud



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Myrtille



*Samedi*



Blette  
Navet  
Boeuf



Pomme &  
Framboise



Pomme



*Dimanche*



Fenouil  
Brocolis  
Poulet



Pomme &  
Myrtille



Pomme &  
Pêche



*Chaque petit progrès compte,  
même les plus discrets*



PETIT CONSEIL

Respecte toujours l'appétit de ton bébé,  
sans jamais forcer.



# Semaine 12

On s'installe dans le rythme

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Bébé commence à bien reconnaître les repas

MIDI

GOÛTER

Lundi

Butternut  
Patate douce  
Colin



Pomme &  
Pruneaux



Pomme &  
Banane



Mardi

Courgette  
Patisson  
Saumon



Pomme



Pomme &  
Mangue



Mercredi

Aubergine  
Carotte  
Boeuf



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Framboise



Jeudi

Poireau  
Céleri branche  
Cabillaud



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Poire



Vendredi

Epinard  
Rutabaga  
Poulet



Pomme &  
Banane



Pomme &  
Abricot

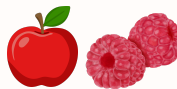


Samedi

Potimarron  
Celeri rave  
Agneau



Pomme &  
Framboise



Pomme



Dimanche

Carotte  
Blette  
Oeuf



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Fraise



Tu construis quelque chose de solide,  
jour après jour



PETIT CONSEIL

Continue de proposer même en cas de refus,  
sans pression.



# Semaine 13

On continue d'évoluer

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Les habitudes alimentaires se mettent en place

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Brocolis  
Panais  
Poulet



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Banane



Mardi

Courgette  
Rutabaga  
Saumon



Pomme



Pomme &  
Framboise



Mercredi

Patate douce  
Butternut  
Boeuf



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Myrtille



Jeudi

Aubergine  
Haricots verts  
Cabillaud



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Poire



Vendredi

Carotte  
Fenouil  
Colin



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Pruneau



Samedi

Brocolis  
Celeri Branche  
Agneau



Pomme &  
Myrtille



Pomme



Dimanche

Carotte  
Blette  
Oeuf



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Fraise



Tu peux être fière de tout le chemin parcouru



PETIT CONSEIL

Propose des associations simples pour ne pas surcharger bébé.



# Semaine 14

On gagne en autonomie

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Bébé devient de plus en plus acteur de ses repas

MIDI

GOÛTER

Lundi

Pâtisson  
Épinard  
Poulet



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



Mardi

Potimarron  
Brocolis  
Saumon



Pomme &  
Abricot



Pomme



Mercredi

Carotte  
Champignons  
Boeuf



Pomme &  
Fraise



Pomme &  
Myrtille



Jeudi

Courgette  
Petit pois  
Cabillaud



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Poire



Vendredi

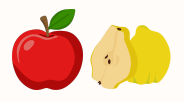
Patate douce  
Fenouil  
Agneau



Pomme &  
Pruneau



Pomme &  
Coing



Samedi

Butternut  
Navet  
Colin



Pomme &  
Abricot



Pomme



Dimanche

Carotte  
Petits pois  
Oeuf



Pomme &  
Banane



Pomme &  
Myrtille



Ton bébé grandit... et toi avec lui



PETIT CONSEIL

Laisse bébé explorer à son rythme,  
même si ça devient un peu "désordonné".





# *Simplifie-toi la vie*

**Tu n'as pas besoin de cuisiner tous les jours.**

**Tu peux préparer à l'avance.**



**Congeler.**

**Répéter.**

*Faire simple,*

**c'est souvent ce qui fonctionne le mieux**



*Petit à petit, tu trouves ton rythme* 

# Semaine 15

On trouve son équilibre

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Les repas deviennent un vrai moment de partage

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Aubergine  
Poireau  
Poulet



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Banane



Mardi

Celeri rave  
Courgette  
Saumon



Pomme &  
Pruneau



Pomme &  
Pêche



Mercredi

Epinard  
Petit pois  
Colin



Pomme &  
Myrtille



Pomme &  
Fraise



Jeudi

Courgette  
Carotte  
Cabillaud



Pomme &  
Mangue



Pomme



Vendredi

Patate douce  
Brocolis  
Agneau



Pomme &  
Poire



Pomme &  
Chataigne



Samedi

Butternut  
Panais  
Boeuf



Pomme &  
Fraise



Pomme



Dimanche

Haricots verts  
Poireau  
Oeuf



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Mangue



Tu es exactement là où tu dois être



PETIT CONSEIL

Garde une routine simple  
pour rassurer ton bébé au quotidien.



# Semaine 16

*On avance avec confiance*

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Les repas deviennent de vrais moments de découverte et de partage

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Courgette  
Champignon  
Poulet



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Banane



Mardi

Carotte  
Navet  
Saumon



Pomme



Pomme &  
Pruneau



Mercredi

Céleri branche  
Potimarron  
Boeuf



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Myrtille



Jeudi

Brocolis  
Patisson  
Cabillaud



Pomme &  
Chataigne



Pomme &  
Poire



Vendredi

Fenouil  
Carotte  
Agneau



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Framboise



Samedi

Butternut  
Patate douce  
Colin



Pomme &  
Fraise



Pomme



Dimanche

Haricots verts  
Aubergine  
Oeuf



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Abricot



*Tu apprends à connaître ton bébé  
un peu plus chaque jour et ça n'a pas de prix*



PETIT CONSEIL

Ne cherche pas la perfection dans les repas.

Le plus important reste le plaisir et la découverte



# Semaine 17

Chaque repas est une découverte

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Bébé continue d'explorer de nouvelles saveurs à son rythme

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Courgette  
Avocat  
Poulet



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



Mardi

Celeri branche  
Brocolis  
Saumon



Pomme &  
Myrtille



Pomme



Mercredi

Carotte  
Patate douce  
Boeuf



Pomme &  
Fraise



Pomme &  
Pêche



Jeudi

Epinard  
Patisson  
Cabillaud



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Poire



Vendredi

Potimarron  
Brocolis  
Oeuf



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Pruneau



Samedi

Carotte  
Champignon  
Colin



Pomme &  
Framboise



Pomme



Dimanche

Courgette  
Potimarron  
Agneau



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Myrtille



Tu fais déjà énormément,  
même les jours où tu as l'impression du contraire



PETIT CONSEIL

Les repas ne doivent pas être parfaits pour être bénéfiques.



# Semaine 18

On prend ses habitudes

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Les repas deviennent peu à peu un vrai moment de partage

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Fenouil  
Patate douce  
Poulet



Pomme &  
Chataigne



Pomme &  
Banane



Mardi

Butternut  
Navet  
Saumon



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Abricot



Mercredi

Carotte  
Brocolis  
Boeuf



Pomme



Pomme &  
Fraise



Jeudi

Aubergine  
Poireau  
Cabillaud



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Poire



Vendredi

Celeri rave  
Courgette  
Colin



Pomme &  
Banane



Pomme &  
Coing



Samedi

Epinard  
Petit pois  
Agneau



Pomme &  
Myrtille



Pomme



Dimanche

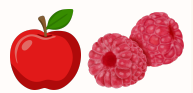
Carotte  
Potimarron  
Oeuf



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Framboise



*Petit à petit, tout devient plus naturel...  
et tu peux être fière du chemin parcouru*



PETIT CONSEIL

La répétition aide bébé à accepter plus facilement  
de nouvelles saveurs





*Tu n'és pas seule*

**D'autres mamans vivent exactement la même chose que toi.**

**Les doutes.**



**La fatigue.**

**Les questions.**

*Et pourtant... elles avancent, comme toi.*

**Tu fais partie de cette aventure**



*Petit à petit, tu trouves ton rythme* 

# Semaine 19

On continue de grandir ensemble

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Bébé gagne en confiance à chaque nouvelle découverte

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Courgette  
Petit pois  
Agneau



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



Mardi

Carotte  
Champignon  
Saumon



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Mangue



Mercredi

Patate douce  
Brocolis  
Boeuf



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Fraise



Jeudi

Fenouil  
Courgette  
Cabillaud



Pomme



Pomme &  
Poire

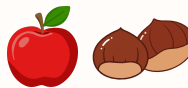


Vendredi

Butternut  
Epinard  
Poulet



Pomme &  
Chataigne



Pomme &  
Abricot



Samedi

Potimarron  
Céleri rave  
Oeuf



Pomme &  
Framboise



Pomme



Dimanche

Carotte  
Avocat  
Colin



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Myrtille



Même les petits progrès comptent...  
et ils sont déjà nombreux



### PETIT CONSEIL

Essaie de garder des repas calmes et sans pression pour que bébé associe ce moment à quelque chose de positif



# Semaine 20

On trouve son rythme

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Les habitudes se mettent doucement en place au quotidien

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Courgette  
Champignon  
Agneau



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



Mardi

Brocolis  
Patate douce  
Saumon



Pomme &  
Poire



Pomme



Mercredi

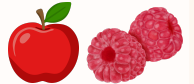
Carotte  
Petit pois  
Boeuf



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Framboise



Jeudi

Aubergine  
Poireau  
Cabillaud



Pomme &  
Fraise



Pomme &  
Poire



Vendredi

Butternut  
Fenouil  
Poulet



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Pruneau



Samedi

Potimarron  
Courgette  
Colin



Pomme &  
Myrtille



Pomme



Dimanche

Patate douce  
Avocat  
Oeuf



Pomme &  
Abricot



Pomme &  
Pêche



Tu n'as pas besoin d'être parfaite  
pour être une bonne maman



PETIT CONSEIL  
Préparer quelques portions à l'avance peut vraiment  
alléger la charge mentale de la semaine



# Semaine 21

Bébé évolue chaque jour

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Chaque repas devient une nouvelle occasion d'apprendre et d'explorer

## MIDI

## GOÛTER

Lundi

Courgette  
Épinard  
Poulet



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Banane



Mardi

Carotte  
Champignon  
Saumon



Pomme &  
Fraise



Pomme &  
Abricot



Mercredi

Brocolis  
Petit pois  
Agneau



Pomme



Pomme &  
Chataigne



Jeudi

Fenouil  
Courgette  
Cabillaud



Pomme &  
Coing



Pomme &  
Poire



Vendredi

Butternut  
Patate douce  
Oeuf



Pomme &  
Pruneau



Pomme &  
Mangue



Samedi

Potimarron  
Celeri Branche  
Boeuf



Pomme &  
Myrtille



Pomme



Dimanche

Carotte  
Avocat  
Colin



Pomme &  
Framboise



Pomme &  
Pêche



Tu accompagnes ton bébé avec amour,  
et c'est déjà le plus important



PETIT CONSEIL

N'hésite pas à varier les textures progressivement selon les capacités et l'envie de ton bébé



# Semaine 22

*Tout le chemin parcouru*

DECOUVERTE DES LEGUMES ET DES FRUITS

Une belle évolution remplie de découvertes et de petits progrès

## MIDI

## GOÛTER

*Lundi*

Courgette  
Petit pois  
Poulet



Pomme &  
Mangue



Pomme &  
Banane



*Mardi*

Brocolis  
Champignon  
Saumon



Pomme &  
Pêche



Pomme &  
Poire



*Mercredi*

Carotte  
Patate douce  
Boeuf



Pomme



Pomme &  
Framboise



*Jeudi*

Aubergine  
Poireau  
Cabillaud



Pomme &  
Fraise



Pomme &  
Pruneau



*Vendredi*

Fenouil  
Potimarron  
Colin



Pomme &  
Banane



Pomme &  
Coing



*Samedi*

Butternut  
Courgette  
Oeuf



Pomme &  
Myrtille



Pomme



*Dimanche*

Patate douce  
Avocat  
Agneau



Pomme &  
Poire



Pomme &  
Pêche



*Regarde tout ce que vous avez déjà accompli ensemble...*

*tu peux être fière*



PETIT CONSEIL

Continue d'écouter ton instinct et le rythme de ton bébé : vous formez déjà une très belle équipe





# *Fais-toi confiance*

**Tu n'as pas besoin de tout savoir.**

**Tu apprends.**



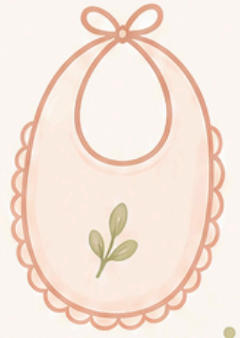
**Tu observes.**

**Tu t'adaptes.**

*Et c'est exactement ça, être une maman*



*Petit à petit, tu trouves ton rythme* 



# 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.



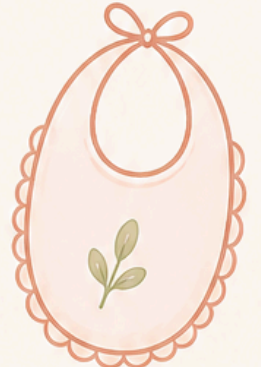
Si ce guide vous aide au quotidien, n'hésitez pas à en parler autour de vous ou à me suivre sur mes réseaux pour encore plus de conseils et d'organisation.

@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*

