



## Petit déjeuner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de formule infantile 2<sup>e</sup> âge (*Blédilait 2*)

**Selon son appétit** : maxi **3 c.à.c** bombées ou **4 mesurettes** par jour de céréales instantanées Blédine® (à ajouter à son lait habituel).



## Déjeuner

- **10g** ou **2 c.à.c** de viande ou de poisson bien cuits à cœur et mixés, ou **1/4** d'œuf cuit dur mixé,
- Des légumes mixés finement ou grossièrement, accompagnés de féculents,
- **1 filet** d'huile (*colza ou mélanges d'huiles*) ou de temps en temps, une noix de beurre doux pasteurisé,
- **100g** environ de purée de fruit\* cuit mixé (+/- grossièrement comme une compote).



## Goûter

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de formule infantile 2<sup>e</sup> âge (*Blédilait 2*)

**Selon son appétit**, **quelques cuillères** de purée de fruit\* cuit mixé (+/- grossièrement comme une compote).



## Dîner

- S'il est *allaité* : du lait maternel
- S'il est *nourri au biberon* : **210ml** d'eau + **7 mesurettes** de formule infantile 2<sup>e</sup> âge (*Blédilait 2*)

**Selon son appétit**, jusqu'à **130g** de purée de légumes dans laquelle vous ajouterez **1 filet** d'huile (*colza ou mélanges d'huiles*) ou de temps en temps, une noix de beurre doux pasteurisé.



## INFOS



Qu'il s'agisse des légumes ou des fruits, **commencez par les proposer cuits** puis ensuite crus.

Proposer de **l'eau** durant et entre les repas.

Pour les textures, **démarrez par une purée lisse**, puis faites-les évoluer au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Consultez nos **conseils bucco-dentaires** sur **bledina.com**

Parce que chaque bébé est unique et grandit à son propre rythme, les quantités des différentes composantes des repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes.

→ **Deux règles d'or à ne pas oublier :**

- **RESPECTER L'APPÉTIT DES BÉBÉS !**

- **C'est toujours assis, le dos droit et vertical, les pieds en appui sur un support, sans distraction, et sous la supervision permanente d'un adulte que votre bébé peut savourer ses repas.**