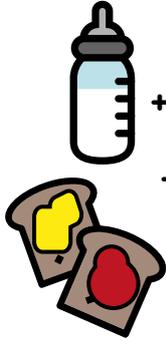
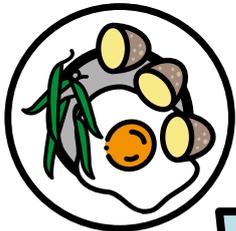


# ma journée ALIMENTAIRE À 18 MOIS



**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



**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



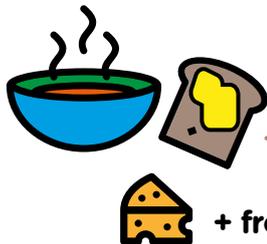
DE L'EAU !  
 SI L'ENFANT A SOIF.



15H



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



**Une soupe + 1 à 2 tranche(s) de pain**  
 + beurre ou margarine  
 + fromage éventuellement

18H



20H



**1 biberon de 200ml de lait de croissance**

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

\*càs = cuillère à soupe.

Source : Source Unité de Nutrition et Métabolisme HUDERF juin 2017