

<p>Œuf</p>	<p>Dès 4 mois : blanc et jaune d'œuf sans distinction</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 mois : 1 boudoir écrasé par jour ou miettes d'œuf mixées dans les purées ● 5 mois : 1 cuillère à café (= 5 g) d'œuf dur mixé x 2/semaine ● 6-8 mois : 1/4 œuf dur = 10-15 g x 1-2/semaine (environ 2 g de protéines d'œuf/semaine) ● 9-12 mois : 1/3 œuf dur x 1-2/semaine ● 12-24 mois : 1/2 œuf dur x 1-2/semaine <p>! à l'œuf non cuit avant 3 ans (risque infectieux)</p>
<p>Arachide</p>	<p>Dès 4 mois, sous forme de beurre de cacahuètes, à mélanger dans le biberon tiédi ou dans la compote</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 petite cuillère à café (= 2 g de beurre de cacahuète = 0,5 g de protéines d'arachide) x 4-5/semaine ● ou 1 cuillère à café rase (= 5 g) x 2/semaine ● ou 1 cuillère à café bombée (= 10 g) x 1/semaine
<p>Autres fruits à coque</p>	<p>Dès 4 mois sous forme de mélange de fruits à coque en purée ou sous forme de poudre à mixer dans les compotes</p> <p>Ex : 1 cuillère à café rase de purée de fruits à coque x 4-5/semaine</p>
<p>Lait de vache</p>	<p>Si allaitement maternel exclusif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Éviter l'introduction des PLV pendant les 3 premiers jours de vie ● Proposer des PLV avant la diversification (à discuter avec la famille) <p>Ex : 10 mL de lait 1^{er} âge à la seringue tous les jours</p> <p>Et/ou 1/4 de yaourt x 1-2/semaine à la cuillère après 3 mois de vie</p>
<p>Poisson</p>	<p>Dès 4 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4-5 mois : 1 cuillère à café par semaine (= 5 g) ● 6-12 mois : 2 cuillères à café (10 g) x 2/semaine
<p>Blé/gluten</p>	<p>Introduction entre 4 et 12 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4-5 mois : 3 cuillères à soupe de céréales infantiles avec gluten (=15 g)/semaine (=1,3 g de protéines) ● 6 mois : 9 cuillères à soupe/semaine (= 4 g de protéines) ● 9 mois : poursuite de l'augmentation jusqu'à 8-10 g de protéines de céréales à base de gluten/semaine