

# Les aliments pour débuter la DME

## Légumes cuits

- Carotte (entière ou en bâtonnets), panais
- Brocoli, chou-fleur, chou romanesco (en gardant le pied)
- Courge butternut, citrouille, potiron (en gardant la peau) courgette (avec une peau épaisse qui tiendra mieux à la cuisson)
- Asperge
- Betterave rouge, navet, rutabaga (en grosse boule ou en cube)
- Blette, cardo et autres choux chinois (en gardant la tige)

## Les Légumes crus (attention à bien les laver)

- Carotte, concombre (avec la peau et sans pépins), fenouil, céleri, tomate (pelée et épépinée), poivron (rouge, vert, jaune)

## Fruits (attention à bien les laver. Laisser la peau sur la moitié du fruit pour éviter que ça glisse)

- Pomme (entière pelée et cuite quelques minutes pour la ramollir)
- Poire (entière pelée)
- Pêche (entière ou coupée en 2 pour les pêches plates), nectarine, brugnion, abricot
- Ananas (une grosse rondelle ou un gros quartier)
- Melon, Pastèque (épépinée, en gros quartier avec ou sans peau)
- Fraise (grosse et entière) framboise
- Orange, mangue (en striant la peau avec une fourchette)
- Avocat (avec la peau pour éviter que ça glisse)

## Féculents (ne pas mettre d'huile pour que les pâtes restent collantes éviter les pâtes trop petites et les spaghettis)

- Pâtes au blé complet ou autres céréales
- Pâtes en spirales
- Pâtes en forme de tube strié
- Pâtes en forme de ruban
- Pâtes orzo
- Riz (le faire collant ou utiliser du riz spécial sushi)

- Pomme de terre et patate douce (cuites en grosses rondelles ou en bâtonnets)
- Pain grillé, biscotte, guignon de baguette, gressins puis pains plus mous (pita, wrap) ou avec des morceaux comme les galettes de riz ou maïs.
- Céréales variées dans des préparations comme les gaufres, pancakes, cakes...

### Protéines animales (au début proposé la viande sur l'os pour une meilleure prise en main ou en gros morceau)

- bœuf, agneau, porc, lapin, canard...
- Poisson (en gros morceau et attention aux arêtes)
- Œuf dur
- Légumineuses en farine dans les préparations et plus tard en tartinades.

### Fromage

- Pâtes cuites pressés (emmental, gruyère, mimolette...)

### Les matières grasses

- Le gras est apporté essentiellement par le lait mais à partir de 7-8 mois vous pouvez ajouter de l'huile dans son alimentation : colza, lin , cameline...

## **INTERDITS AVANT 1 AN AU MOINS**

- Miel
- Viandes, charcuteries, poissons, crustacés, fruits de mer crus, peu cuits ou fumés
- Œufs cru ou peu cuits
- Produit à base de lait cru ou non pasteurisé
- boissons autres que le lait et l'eau