





# Aliments riches en protéines



## Sources animales et végétales



### Volaille, viande, poisson, œuf et tofu

- Dès 4 à 6 mois révolus :  cuillère à café par jour (½ cuillère à soupe)
- Dès 8 mois révolus :  cuillère à soupe par jour
- Dès 1 an :  cuillères à soupe par jour
- De 2 - 4 ans :  cuillères à soupe par jour

### Légumineuses

 volaille, viande, poisson, œuf ou tofu =  légumineuses cuites

