

Aliments riches en protéines

Sources animales et végétales



Volaille, viande, poisson, œuf et tofu

Légumineuses

- Dès 4 à 6 mois révolus : cuillère à café par jour ($\frac{1}{2}$ 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

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

