ALIMENTATION & PETITE ENFANCE

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 (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

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

= cuillère à soupe bombée

= cuillère à café bombée

Version 09.2026, validée par l'AVASAD, Unité enfance et famille
Selon les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Société Suisse de Nutrition SSN 2026 ; Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2019

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

AIDE ET SOINS À DOMICILE