

# Sommaire

Un bon départ p. 4

## De 6 à 9 mois

Fruits p. 10

Légumes p. 28

Viande & poisson p. 46

Céréales & légumineuses p. 56

## De 9 à 12 mois

Petit déjeuner p. 66

Déjeuner p. 74

Dîner p. 86

Goûter p. 104

Premier anniversaire p. 106

Index p. 118

