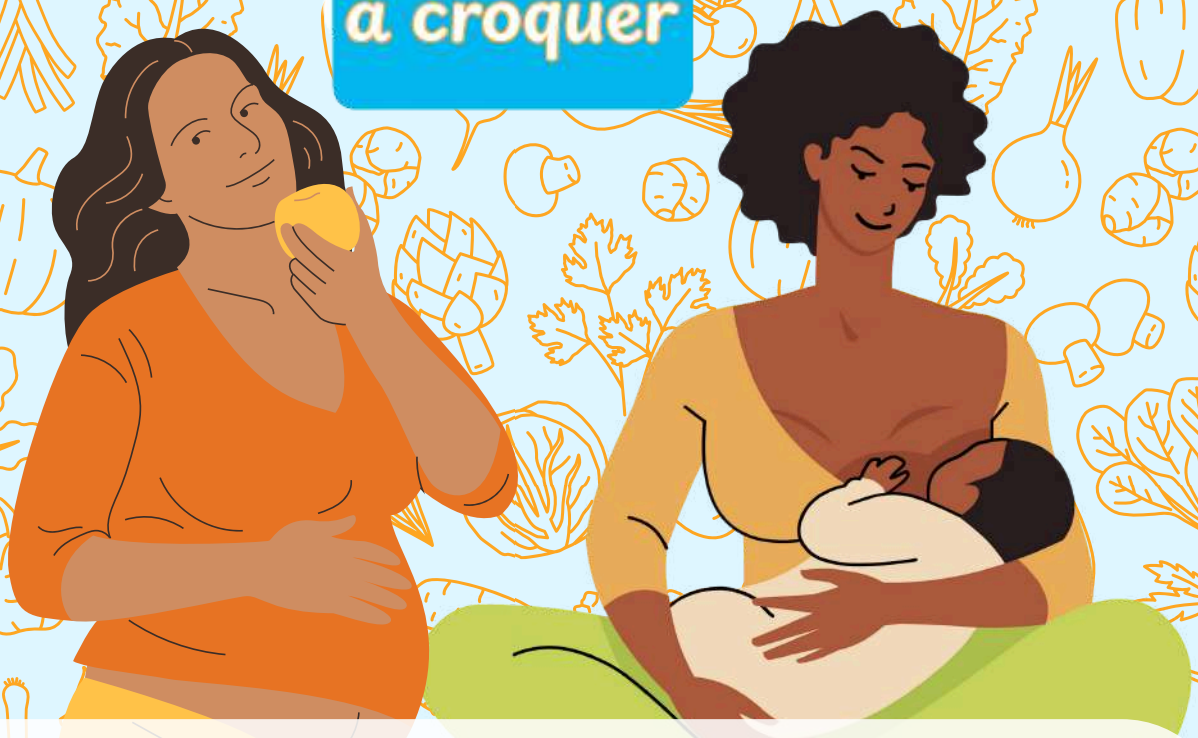
1000 jours à croquer



Bien manger enceinte et avec bébé, en respectant ma culture et mon budget

ViTALiM
Pour mieux manger

Bien manger enceinte et avec bébé,
en respectant ma culture et mon budget 2025
par Association Alim'Mater est sous licence CC BY-NC-ND 4.0.

Ce livret est le fruit des ateliers “**1000 jours à croquer**” proposés aux **femmes enceintes et parents de jeunes enfants de 0 à 3 ans**, suivis dans les quatre centres de Protection Maternelle et Infantile de **Sevran**, et bénéficiaires du dispositif Vital’Im, porté par le **Conseil Départemental de Seine Saint-Denis** et **Action Contre la Faim**.

Au total, 6 cycles combinant un atelier interactif et un atelier cuisine, tous animés par une diététicienne d’Alim’Mater formée à l’alimentation périnatale, ont été conduits entre novembre 2024 et juin 2025.

Ce livret contient l’ensemble des fiches distribuées aux participant.es des ateliers interactifs et les recettes, co-construites entre les participant.es et les diététiciennes d’Alim’Mater, réalisées lors des ateliers cuisine.

TABLE DES MATIERES

1 Bien manger enceinte, en respectant ma culture et mon budget

- Aliments déconseillés pendant la grossesse 5
- Mon assiette équilibrée de future et jeune maman 6
- Idées pour répartir les protéines dans la semaine 7
- 5 astuces pour gérer les nausées 8
- 3 astuces pour limiter la constipation 9
- Gérer les remontées acides au quotidien 10
- Ma liste de courses "bon pour ma santé, bon pour mon bébé, bon pour mon budget" 11
- Attiéké maquereau 13
- Lablabi 14
- Betteraves sauce yaourt & noix 15
- Wraps rillettes de sardines et crudités 16

2 Bien manger avec bébé, en respectant ma culture et mon budget

- Aliments à éviter et limiter pour bébé 18
- Repères alimentaires de 0 à 6 mois 19
- Repères alimentaires de 6 à 12 mois 20
- Repères alimentaires de 1 à 3 ans 21
- Purée de patates douces, carottes et oeuf 23
- Croquettes de patates douces 24
- Boulettes pommes de terre sardines 25
- Sauce gombo aux épices 26

- Tableau de la diversification de 4 mois à 3 ans (A3) BONUS

Fiche récapitulative
Recette

Bien manger enceinte en respectant ma culture et mon budget

Aliments déconseillés pendant la grossesse

Viande

- Viande crue, peu cuite, fumée, marinée
  (tartare, carpaccio, viande saignante)

Limiter le foie

Charcuterie

- Charcuterie non cuite ou fumée
  (jambon sec, bresaola, coppa, saucisson)
- Pâté, rillettes, produits en gelée
  (foie gras, mousse de canard, pâté campagne)

Poisson Fruits de mer

- Poisson cru, peu cuit, fumé, mariné
  (tartare, carpaccio, sushi, saumon fumé)
- Coquillages crus, crustacés non recuits
  (crevettes non recuites, huîtres, oursins)
- Oeufs de poisson crus, fumés
  (tarama, oeufs de lompe, de cabillaud)

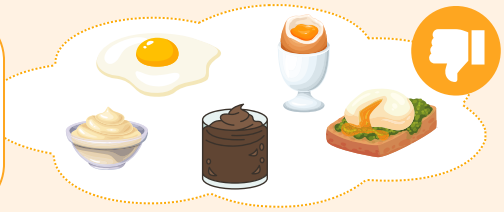
Eviter l'espadon, la lamproie, le siki, le requin et le marlin

Fromage

- Pâte persillée "bleue"
  (Roquefort, Gorgonzola, Morbier...)
- Pâte molle (lait pasteurisé & cru)
  (Camembert, bûche de chèvre, Munster...)
- Pâte dure non cuite au lait cru
  (Tomme, Gouda, Mimolette...)
- Râpé industriel
  (Emmental ou Parmesan râpés en sachet)
- Croûtes de tous les fromages

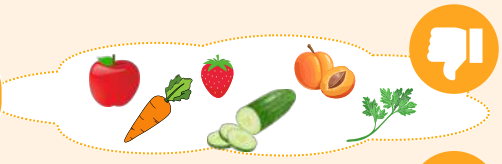
Oeuf

- Cru ou peu cuit
  (au plat, mollet, poché, à la coque)
- Aliment maison à base d'oeuf cru
  (mousse au chocolat, mayonnaise)



Fruits et Légumes

- Crudités et fruits crus mal lavés
  (y compris herbes fraîches : menthe, persil...)



Soja

- Soja et aliments à base de soja
  (graines de soja, tempeh, tofu, "yaourt et lait de soja")

Boissons

- Boissons énergisantes
  (à base de taurine et de caféine)

Limiter le café : moins de 3 tasses par jour

Zéro alcool :
ni boissons,
ni aliments avec alcool

Mon assiette équilibrée
de future et jeune maman

Eau

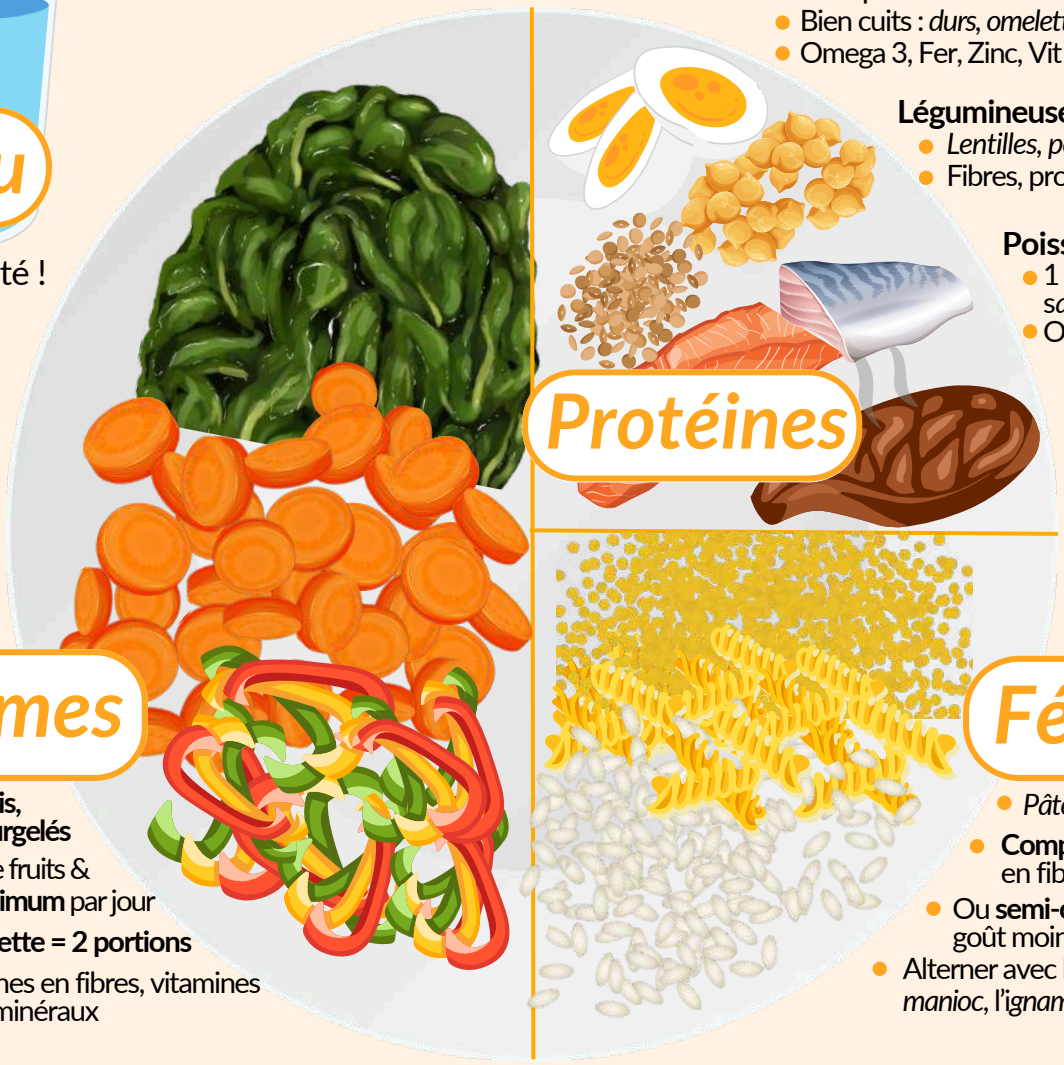
- A volonté !

Oeufs : plusieurs fois/sem
- Bien cuits : *durs, omelette*
- Omega 3, Fer, Zinc, Vit B12, Choline

Légumineuses : 2 fois/sem minimum
- *Lentilles, pois chiches, haricots rouges...*
- Fibres, protéines végétales, vit. B9

Poisson : 2 fois/sem
- 1 poisson gras : *sardine, saumon, maquereau...*
- Omega 3, vit.D, iode, fer

Viande : à limiter
- *Boeuf, veau, agneau, etc* : 3-4 portions/sem max
- Privilégier la *volaille*



Légumes

- *Tous types* : **frais, conserve et surgelés**
- **5** portions de fruits & légumes **minimum** par jour
  - **1/2 assiette = 2 portions**
    - Riches en fibres, vitamines & minéraux

Féculents

- *Pâtes, riz, semoule, pain, etc.*
- **Complets** *(si possible)* plus riches en fibres, vitamines & minéraux
- Ou **semi-complets,** moins chers & goût moins prononcé
- Alterner avec les *pommes de terre*, le *manioc*, l'*igname*, etc.

Fruits

- ***Frais*** ou ***compote sans sucres ajoutés***
- **5** portions de fruits & légumes par jour au **minimum**
- Riches en fibres, vitamines & minéraux

Assaisonnement

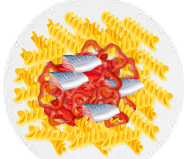
- Alterner *huile de colza* & *huile d'olive*
- Limiter le *sel*, utiliser plutôt des épices

Produits laitiers

- 2 portions/j
- 1 portion = *1 yaourt nature ou 1 petit verre de lait (150ml) ou 30g de fromage*
- Protéines, calcium

Bio, local et de saison (autant que possible)

Quelques idées d'assiettes



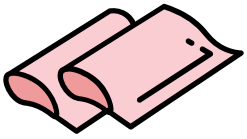
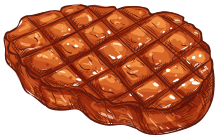
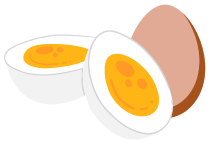
Pâtes sauce poivrons et maquereaux

Tajine pois chiches, et carottes au cumin

Omelette aux brocolis, toasts de pain

Curry d'épinards, poulet et riz

Idées pour répartir les protéines dans la semaine

	Déjeuner	Dîner	Produits laitiers*
Lundi	Pois chiches	Omelette	Yaourt nature Fromage à râper soi-même
Mardi	Colin	 Jambon blanc	Lait Fromage frais
Mercredi	 Boeuf haché	 Oeufs durs	Emmental Yaourt nature
Jeudi	Dinde	Sardines	Lait Fromage blanc
Vendredi	Agneau	Lentilles	Yaourt grec Feta
Samedi	Oeufs brouillés bien cuits	/ Certains repas peuvent être sans viande, poisson, oeufs ou légumineuses	Fromage blanc Fromage à râper soi-même
Dimanche	Poulet	Haricots rouges	Yaourt nature Mozzarella

*2 par jour selon vos habitudes : petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner
1 portion = 1 yaourt nature ou 1 verre de lait (150ml) ou 30g de fromage

5 astuces pour gérer les nausées

Buvez de l'eau régulièrement
par petites gorgées
(1,5 à 2 L d'eau/jour)

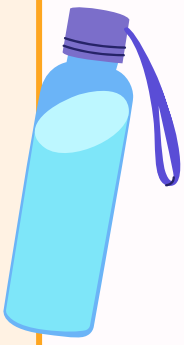
Fractionnez vos repas
(3 petits repas + 2 collations)

Limitez les **aliments gras**
et **pimentés**, difficiles à digérer

Mangez des **biscuits secs**
ou **biscottes** au réveil
avant de vous lever

Essayez le **gingembre**
(après avis de votre professionnel de santé)

3 astuces pour limiter la constipation



Buvez 1,5L à 2L d'eau au cours de la journée !

- Un manque d'hydratation → favorise la constipation !
- Buvez régulièrement de l'**eau fraîche** ou des **tisanes**
- Vous pouvez consommer **de l'eau du robinet**, mais si cela ne suffit pas, essayez *les eaux minérales riches en* ***magnésium*** qui peuvent améliorer votre transit.

Consommez des aliments riches en fibres

- Un manque de fibres → peut ralentir le transit !
- Mangez davantage de **fruits & légumes**, **légumineuses** et **céréales ("*féculents*") complètes :**
  - Fruits & légumes les plus riches en fibres :
    → *Petits pois, artichaut, aubergine, carotte, choux, épinards, poireau, haricots verts, fruits rouges, pomme, poire, banane, orange, kiwi.*
  - 1 petite boîte de pois chiches ou lentilles (200g cuits) :
    → *la moitié des apports recommandés en fibres pour la journée*
  - Pâtes, riz, semoule, pain complets :
    → *2 à 3 fois plus riches en fibres que "blancs" ou "raffinés"*

Bougez chaque jour !

- L'activité physique → améliore le transit !
- Important d'**avoir une activité physique** pendant la grossesse
  - Minimum 2h30/semaine
  - Activités à intensité modérée : **marche, nage, vélo d'appartement, yoga, gym douce...**
  - Bon pour la constipation, mais aussi pour votre moral, votre santé, préparer votre accouchement et la santé de bébé !

Gérer les remontées acides au quotidien

PENDANT LES REPAS

- Estomac “trop plein” → augmente les remontées acides
- Servez-vous **en petites quantités**
- **Prenez le temps** de bien mâcher
- N'hésitez pas à faire des pauses entre les plats

APRES LES REPAS

- Position allongée → augmente les remontées acides, l'estomac au niveau de l'œsophage favorise les reflux.
- **Attendez 2 ou 3h après un repas avant de vous coucher** *(vous pouvez dormir assise sur un fauteuil).*
- Vous pouvez marcher un peu après le repas puis rester assise.

PENDANT LA NUIT

- Dormez avec la **tête surélevée :**
  - Votre gorge sera au-dessus de votre estomac et limitera les remontées acides
- Utilisez **deux coussins** confortables pour soutenir votre tête.

Ma liste de courses

Bon pour mon bébé, Bon pour ma santé, Bon pour mon budget

Fruits & Légumes

Printemps - Eté

Aubergine, Tomate, Poivron, Fraise, Melon

Automne - Hiver

Choux, Courges, Carotte, Patate douce, Kiwi, Agrumes

Conserve ou Surgelé

Epinards, Petits pois, Compote sans sucres, Fruits rouges

Féculents

Pâtes complètes *(semi-complètes)*, Couscous *(semi-complet)*, Riz complet *(semi-complet)*

Manioc, Farine T80, Pommes de terre

Protéines

Dinde & poulet *filet ou escalope*, Oeufs

Lentilles, Pois cassés, Pois chiches, Haricots rouges blancs, noirs...

Sardine & maquereau *frais ou au naturel*, Colin *frais ou surgelé*

Produits laitiers

Mozzarella, Ricotta, Emmental, "Parmesan"

Fromage blanc, Lait, Yaourt nature

Huiles

Colza, Olive*

Produits sucrés

Chocolat noir 70% (nature, amandes, noisettes), Biscuits secs (Nutri-Score A, B ou C), Crêpe nature

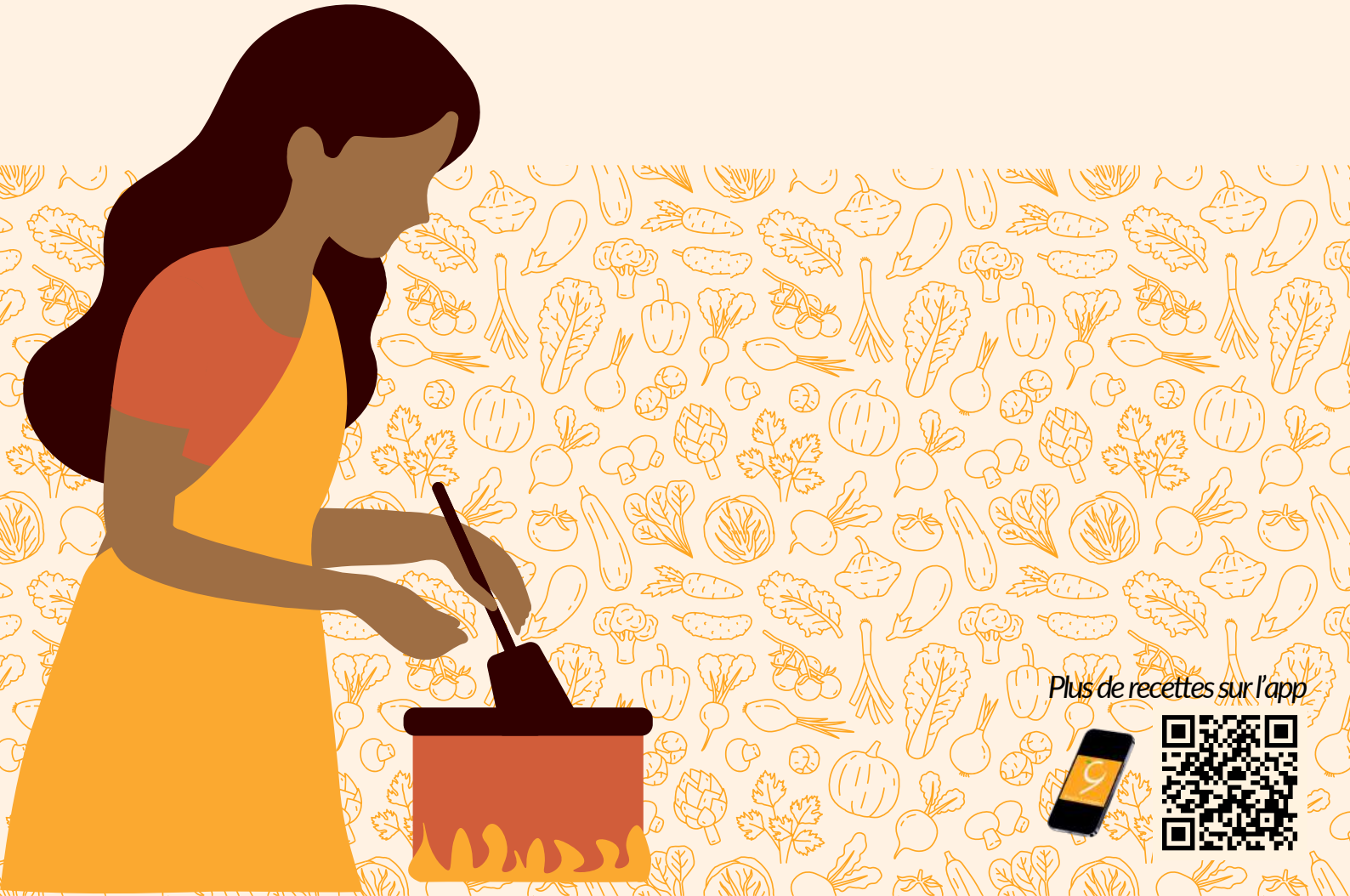
Fruits à coque*

Amandes, noix, etc. non salées

* *Aliments plus chers mais excellents pour la santé*

Mes recettes pour la grossesse

(et à partager en famille)



Plus de recettes sur l'app

4 - 6 mois et +
(en purée lisse)

PORTIONS : 4

BUDGET : €€€

TEMPS : 45 MIN

Protéines · Iode · Fer · Oméga 3 · Fibres

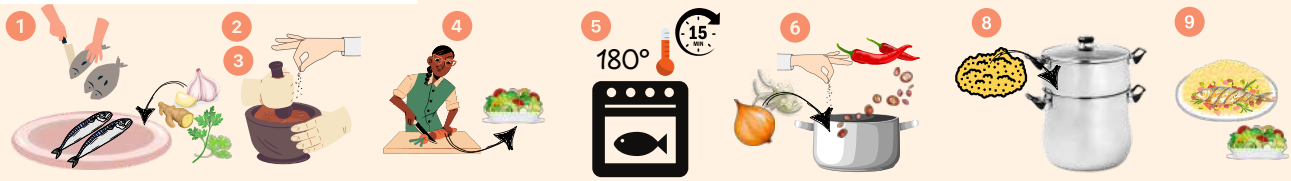
Attiéké maquereau

INGREDIENTS

- 1kg d'attiéké
- 2 maquereaux entiers frais
- 4 oignons
- 4 poivrons rouges
- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 1 piment antillais ou végétarien
- 2 gousses d'ail
- Gingembre frais
- Persil & Coriandre
- 1 c. à café de vinaigre
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café de moutarde
- Sel & Poivre

ETAPES

1. Nettoyer le maquereau et faire des entailles.
2. Préparation de la marinade : Laver la coriandre et le persil. Ecraser les gousses d'ail, le gingembre frais, ajouter une pincée de sel, et la coriandre et le persil.
3. Répartir la marinade sur le poisson, couvrir et réserver au réfrigérateur.
4. Laver et émincer les oignons, les tomates, le ½ concombre et le piment.
5. Cuire le maquereau au four à 180°C pendant 15 minutes.
6. Préparation de la sauce aux oignons:
   Faire revenir les oignons émincés, les poivrons avec une pincée de sel, une pincée de poivre et le piment puis réserver.
7. Préparation vinaigrette: Mélanger 3 c. à soupe d'huile de colza, 1 c. à café de moutarde et de vinaigre, une pincée de sel et de poivre. Ajouter sur les crudités.
8. Préparation de l'attiéké : émietter l'attiéké dans un saladier et chauffer à la vapeur quelques minutes dans un couscoussier.
   Dès que la vapeur monte, verser l'attieke dans un plat.
9. Disposer le poisson et la sauce aux oignons cuits. Ajouter l'attieke et les crudités en accompagnement.



L'AVIS DE 9 MOIS A CROQUER

- Cette recette d'origine ivoirienne préparée avec du maquereau permet de consommer des omega 3 et de l'associer avec des légumes de saison et de la semoule de manioc fermentée (l'attiéké)

Si le plat est pour bébé :
- Ne pas ajouter de sel
- Entre 8 mois et 1 an : enlever les crudités et proposer à bébé coupé en morceaux fondants
- A partir d'1 an : bébé peut commencer à croquer les crudités coupées en morceaux.

4 - 6 mois et +
(en purée lisse)

PORTIONS : 4

BUDGET : €€€

TEMPS : 10 MIN

Fibres

Calcium

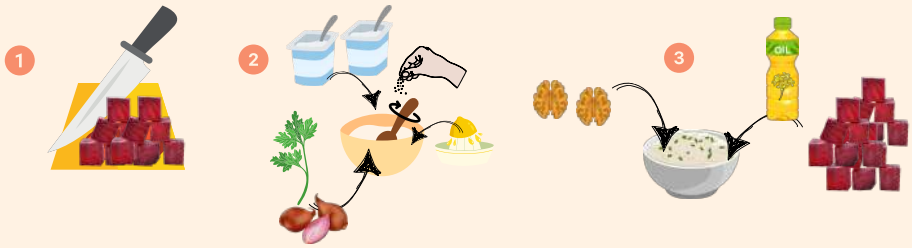
Betteraves, sauce yaourt & noix

INGREDIENTS

- 2 betteraves cuites
- 2 pots de yaourt nature
- 1 à 2 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 4 noix
- Jus d' ½ citron
- Persil
- Sel et poivre

ETAPES

1. Éplucher et couper la betterave en dès. Emincer l'échalote
2. Préparation de la sauce au yaourt : mélanger les yaourts avec l'échalote émincée, le persil ciselé, une pincée de sel, du poivre, le jus d'un ½ citron et 2 c. à soupe d'huile de colza.
3. Mélanger la sauce au yaourt aux dès de betterave. Ajouter deux cerneaux de noix par portion.



L'AVIS DE 9 MOIS A CROQUER

- Une recette originaire d'Europe de l'est, facile et rapide à faire. Les noix ajoutent du croquant et des omega 3.

Si le plat est pour bébé :

- Ne pas ajouter de sel
- Si 1ère fois que bébé mange des noix en mettre un tout petit morceau.
- Entre 4 mois et 1 an : mixer en purée lisse (4-6 mois) ou granuleuse (7-8 mois) puis couper en morceaux fondants (9-10 mois)

1 an et +

PORTIONS : 4

BUDGET : €€€

TEMPS : 35 MIN

Protéines · Iode · Fer · Oméga 3 · Fibres

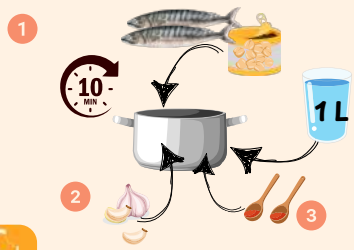
Lablabi maquereaux

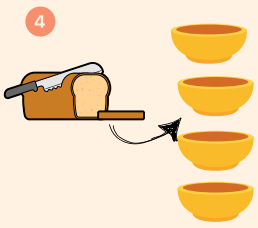
INGREDIENTS

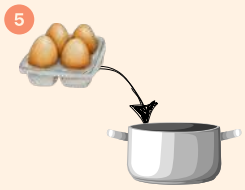
- 1 boîte de pois chiches (500g)
- 2 maquereaux entiers frais
- 4 oeufs
- 4 cuillères à soupe d'olive
- 1 poignée de câpres
- 120g de pain dur
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- Mélange d'épices tunisien Tabel Karouia (Coriandre+Carvi+Piment+Ail)
- Cumin
- Sel

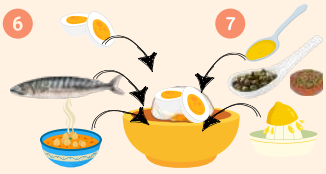
ETAPES

1. Mettre les maquereaux et les pois chiches dans une casserole avec l'eau de la conserve plus 1L d'eau. Cuire pendant environ 10min.
2. Ecraser 2 gousses d'ail et ajouter dans la casserole.
3. Ajouter 2 cuillères à café de Tabel Karouia dans la casserole.
4. Couper le pain dur en petits morceaux et les répartir dans 4 bols
5. Casser les 4 oeufs dans la casser puis les cuire pendant 5 à 7 minutes (le jaune doit être cuit)
6. Déposer un oeuf dans chaque bol et arroser tout autour avec la soupe , les maquereaux et les pois chiches.
7. Enfin, parsemer de câpres, de cumin, de sel et arroser le bol d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et de jus de citron.
8. Mélanger le tout et déguster avec des légumes de saison









L'AVIS DE 9 MOIS A CROQUER

- Une recette originaire de Tunisie, riche en protéines, en fer et en oméga 3. Elle est très économique et facile à préparer.

Si le plat est pour bébé :

- A partir de 1 an en coupant bien en morceaux
- Ne pas ajouter de sel
- Cette reccette est riche en protéines pour un enfant, en donner une petite quantité associée à des légumes.

4 - 6 mois et + (rillettes & betteraves en purée lisse)

PORTIONS : 4

BUDGET : €€€

TEMPS : 25 MIN

Protéines · Iode · Fer · Oméga 3 · Fibres

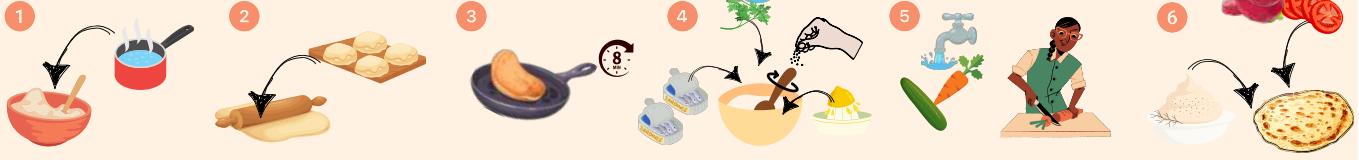
Wrap rillettes sardines et crudités

INGREDIENTS

- 300g de farine de blé T80 ou 110
- 160ml d'eau bouillante
- 2g de sel
- 1 petite carotte
- 1/4 de concombre
- 2 boîtes de sardines au naturel
- 1 betterave cuite
- 3 c. à soupe de fromage blanc
- ½ citron
- Persil
- Poivre

ETAPES

1. Faire bouillir l'eau, verser sur le mélange farine + sel et mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte.
2. Découper la pâte en 3 à 4 pâtons et étaler chaque pâton sur un plan de travail fariné.
3. Faire chauffer une poêle et faire cuire chaque galette wrap sur une face puis retourner à mi-cuisson dès que la 1ère face est cuite.
4. Préparation des rillettes de sardines : laver le persil, mélanger les filets de sardines, le fromage blanc, le jus du ½ citron, le persil ciselé et le poivre. Réserver au frais.
5. Préparation des crudités : bien laver la carotte, et le concombre, les éplucher. Râper la carotte, couper le concombre en rondelles et la betterave en dés.
6. Préparation du wrap : mettre une grosse cuillère de rillettes de sardines et ajouter les crudités. Replier le bord droit puis gauche et le bas.



L'AVIS DE 9 MOIS A CROQUER

- Cette recette de rillettes riche en omega 3 peut se décliner avec d'autres poissons gras : maquereau, saumon... En cas de nausées, l'absence de cuisson évite les fortes odeurs !
- Elle est économique et simple à préparer avec des légumes de saison.

Si le plat est pour bébé :

- 4 à 6 mois: Rillettes de sardines mixées en purée lisse accompagnée betteraves cuites mixées.
- 6 à 8 mois: Rillettes de sardines mixées en purée granuleuse accompagnée betteraves cuites mixées
- dès 1 an: Mini wraps (env. 1/4)

Bien manger pour un bébé en respectant sa culture et son budget

Aliments à éviter et limiter pour bébé

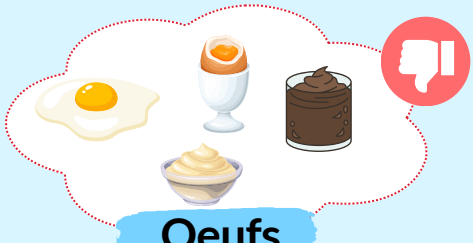
A éviter

Viande CRUE OU PEU CUITE

- *Pas de viande non cuite à coeur, carpaccio, tartare*
- *Une viande bien cuite n'a plus de couleur rose ou rouge !*

Poisson, fruits de mer CRUS OU PEU CUITS

- *Pas de sushis, saumon fumé, ni coquillages & crustacés crus*
- *Eviter l'espadon, la lamproie, le siki, le requin et le marlin*



Oeufs CRUS OU PEU CUITS

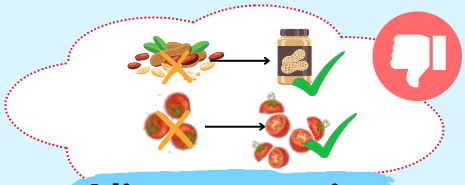
- *Pas d'oeuf cru ou peu cuit (au plat, coque, mollet)*
- *Pas d'aliment "maison" à base d'oeuf cru (mousse au chocolat, mayonnaise)*

Lait cru et Fromage au lait cru

- *Ne pas donner jusqu'à **5 ans***
- *Les fromages à pâte cuite (**comté, emmental, parmesan**) peuvent être donnés même s'ils sont au lait cru.*

Miel

- *Ne pas donner jusqu'à **1 an,** à cause du risque de botulisme*
- *Ne pas ajouter dans les purées de fruits ou dans le lait !*



Aliments petits, durs et ronds

- *Ne pas donner jusqu'à 5 ans (ex. cacahuète, noisette entière)*
- *Toujours **couper en 2** les aliments mous et ronds (type tomate cerise)*

Non adaptés à l'enfant

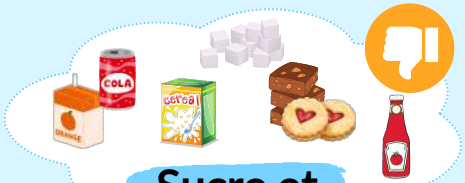
Lait et aliments à base de soja

- *Déconseillés jusqu'à 3 ans (possible perturbation des hormones)*
- *Les boissons végétales (amande, riz, etc.) ne répondent pas aux besoins de bébé*

Café, thé, boissons énergisantes ou "light"

- *Pas de boissons avec caféine (dont sodas type "cola")*
- *Pas de boissons énergisantes, ni "light" (à base d'édulcorants)*

A limiter



Sucre et Produits sucrés

- *Ne pas sucrer les purées ou biscuits*
- *Limiter autant et aussi longtemps que possible les produits sucrés*
- *Sodas, jus de fruits, céréales petit-déjeuner, gâteaux, chocolat, bonbons, ketchup, etc.*

Sel et Produits salés

- *Ne pas saler les plats "fait maison"*
- *Limiter autant et aussi longtemps que possible les produits salés*
- *Chips, biscuits apéritifs, fast-food, charcuteries (sauf le jambon blanc de temps en temps)*

Ne pas donner de boissons ou aliments avec alcool

Repères pour l'alimentation de 0 à 6 mois

0 - 4 mois

Uniquement du lait !

100%

Allaitement maternel

- *bénéfique pour la santé de bébé et maman*
- *recommandé jusqu'à **6 mois** (et aussi longtemps que souhaité)*

ou

Lait infantile 1er âge

- *si vous ne souhaitez pas ou plus allaiter*
- *si vous souhaitez un allaitement "mixte" au sein et biberon*

4 - 6 mois

Surtout du lait et progressivement de nouveaux aliments

Lait maternel ou lait infantile 1er âge*

*L'aliment principal de bébé est **le lait quasi-exclusivement***

*2e âge dès que bébé fait 1 repas complet par jour

+

Aliments autres que le lait

A introduire au rythme de bébé et au vôtre
C'est vous qui décidez !
Sans culpabilité

Après 4 mois et avant 6 mois

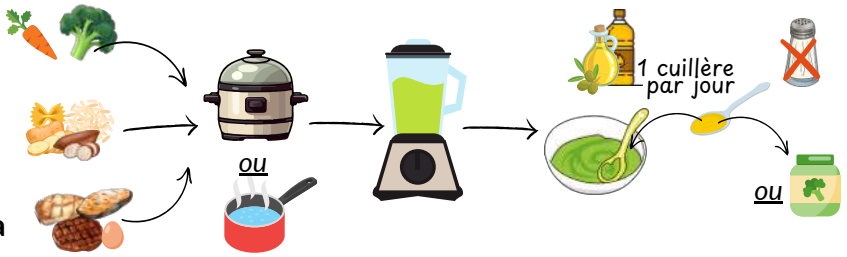
Prévenir les allergies
Découverte des goûts

Quels aliments ?

- ***Tous les groupes d'aliments* :** *légumes, fruits, matières grasses, féculents, viande, poisson, oeufs, légumineuses, produit laitiers, fruits à coque*
- **Sans ordre,** même s'il est préférable de commencer par les légumes pour que bébé les accepte
- **1 aliment à la fois** pour que bébé découvre les goûts puis en mélange !

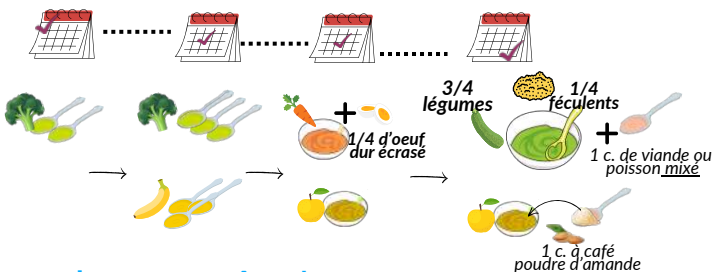
Comment les préparer ?

- **Bien cuits** *(vapeur si possible ou bouillis)*
- **Purée très lisse**
- **"Fait-maison"** *(ou du commerce si manque de temps)*
- **Sans ajout de sel**
- **Avec ajout d'1 c. à café d'huile de colza ou d'olive** *(y compris dans ceux du commerce)*



Comment les introduire progressivement ?

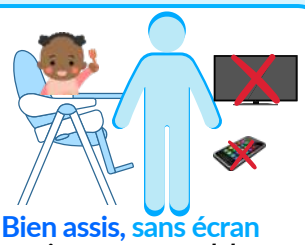
- **D'abord quelques cuillères d'1 aliment à 1 repas** *(déjeuner, dîner, goûter)*
- **Le lendemain** *(ou 2j après)* **on change d'aliment** *(toujours 1 par 1)*
- **Puis on augmente progressivement les quantités** et on propose à un **2e repas**
- **Puis on propose plusieurs aliments** *(possible en mélange si bébé les connaît déjà ou seuls s'il les découvre)*



Toujours sans forcer bébé ! A son rythme et au vôtre !

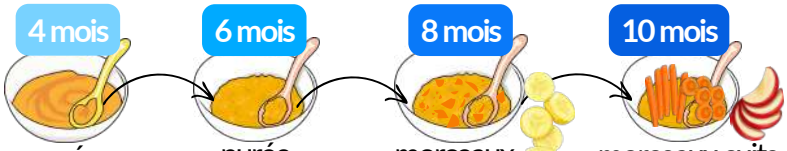
*Certains aliments ne doivent pas être consommés par bébé, retrouvez toutes les informations sur la fiche **"Aliments à ne pas donner à bébé"***

Repères pour l'alimentation de 6 à 12 mois



Bien assis, sans écran
toujours avec un adulte

De la purée vers les morceaux à croquer



Lait

Min. **500** ml/j
soit 2 à 3 biberons

Lait maternel

ou

Lait 2e âge

Produits laitiers

Tous les jours
1 à 2 portions (selon l'appétit)

1 portion =

1 yaourt nature

ou

20g de fromage lait pasteurisé

- **6 mois :** fondu
- **8 mois :** très mou
- **10 mois :** de + en + dur

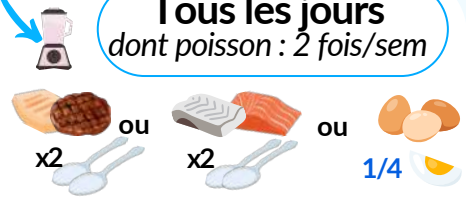
Fruits & légumes

Tous les jours
selon l'appétit de l'enfant

Variez les fruits & légumes et faites évoluer la texture

Viande, poisson, oeuf

Tous les jours
dont poisson : 2 fois/sem

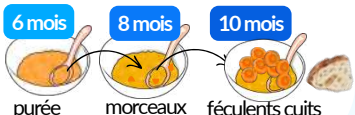


*2 fois/sem
dont **1 poisson gras**
(*sardine, saumon, maquereau*)

Féculents

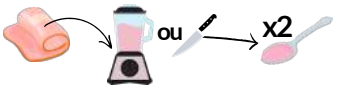
Tous les jours
selon l'appétit de l'enfant

Moitié-moitié avec les légumes



Charcuterie

De temps en temps
(seulement jambon blanc)



Mixé (6-8 mois)
Haché (9-12 mois)

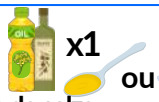
Eau

Pas de boissons sucrées, (sodas, jus de fruits, etc)

Matières grasses

Tous les jours
1 cuillère à café

A ajouter aux plats même industriels



Huile de colza ou olive

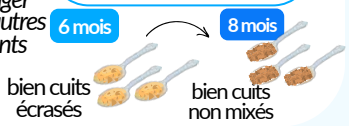
ou

Beurre doux

Légumes secs

1 fois /semaine
quelques cuillères

Mélanger avec d'autres aliments



Fruits à coques

De temps en temps
en poudre ou en purée

Poudre d'amande dans compotes

Purée arachide dans plat de poulet

Eviter les **produits salés**
(chips, nuggets, biscuits apéritifs, cordon bleu, frites, etc.)

Ne pas ajouter de sel
(ni "bouillon cube")
Utiliser des herbes et épices :)

Ne pas ajouter de sucre
dans les purées ou yaourts

Ne pas donner de miel
(risque infectieux)

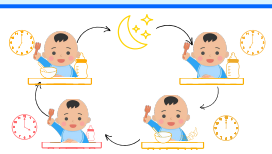
Ne pas donner de sodas ou jus

Eviter les **produits sucrés**
(Gâteaux, bonbons, ketchup, yaourts aux fruits)

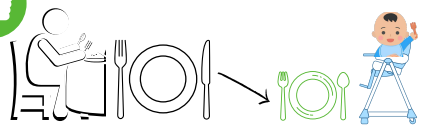
*Certains aliments ne doivent pas être consommés par bébé, retrouvez toutes les informations sur la fiche **"Aliments à ne pas donner à bébé"***

Repères pour l'alimentation de 1 à 3 ans

Bien assis, sans écran
et si vous voulez à table avec les grands



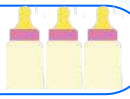
3 repas principaux
+ 1 goûter



Des quantités plus petites que les adultes
en fonction de l'appétit de l'enfant

Lait

Min. **500** ml/j
soit 2 à 3 biberons

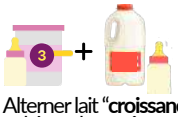


Lait maternel

ou

Lait de croissance

ou



Alterner lait "**croissance**" et lait vache **entier**

Produits laitiers

Tous les jours
1 à 2 portions

1 portion =

1 yaourt nature

ou

20g de fromage lait pasteurisé

ou

1 petit verre de lait entier

Fruits & légumes

Tous les jours
selon l'appétit de l'enfant

Varier les fruits les légumes, & textures ***sans forcer bébé***

Cuits

En purée

Crus

Frais, en conserve ou surgelés

Viande, poisson, oeuf

Tous les jours
dont poisson : 2 fois/sem

1-2 ans x4

ou

x4

ou

1/3

2-3 ans x6

x6

1/2

2 fois/sem
dont **1 poisson gras**
(sardine, saumon, maquereau)

Féculents

Tous les jours
selon l'appétit de l'enfant

Servir avec les légumes

10-12 cuillères pâtes, riz, semoule

1 patate 1/2 igname

2 tranches de pain

Charcuterie

De temps en temps
(seulement jambon blanc)

1-2 ans x1/2 ou x4

2-3 ans x2/3 ou x6

Eau

Pas de boissons sucrées, (sodas, jus de fruits, etc)

Matières grasses

Tous les jours
2 cuillères à café

A ajouter aux plats même industriels

x2

Huile de colza ou olive

ou

x2

Beurre doux

Légumes secs

Min 2 fois/sem
selon l'appétit

Mélanger avec d'autres aliments

Riz & curry de lentilles

Houmous & carottes

Fruits à coques

De temps en temps
en poudre ou en purée

Poudre d'amande dans gâteaux

Purée arachide dans plat de poulet

Ne pas ajouter de sel
(ni "bouillon cube")
Utiliser des herbes et épices

Limiter les **produits salés**
(chips, nuggets, biscuits apéritifs, cordon bleu, frites, etc.)

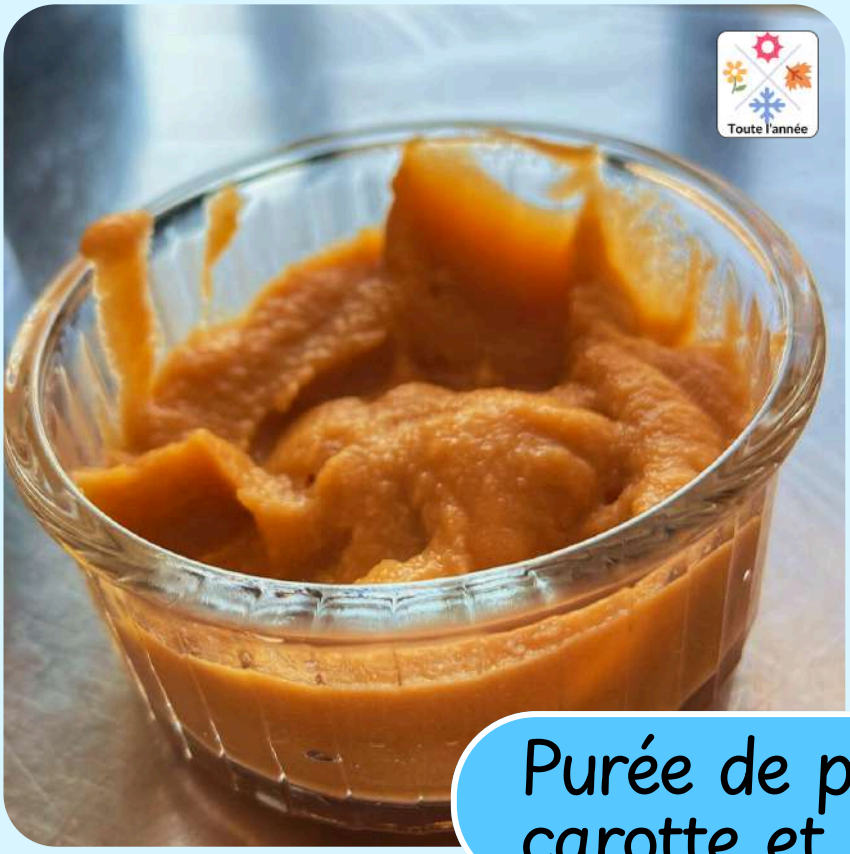
Limiter les **produits sucrés**
(sodas, jus de fruits, gâteaux, bonbons, ketchup, yaourts aux fruits)

*Certains aliments ne doivent pas être consommés par bébé, retrouvez toutes les informations sur la fiche **"Aliments à ne pas donner à bébé"***

Mes recettes pour bébé

(et à partager en famille)

Plus de recettes sur l'app



4 mois et +

PORTIONS : 2 à 8
(selon âge et appétit de bébé)

BUDGET : €€€

TEMPS : 20 MIN

Légumes Féculents Oeufs

Purée de patate douce, carotte et oeuf

INGREDIENTS

- 1 patate douce
- 1 carotte
- 1 oeuf
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 pincée de noix de muscade

ETAPES

1. Eplucher la patate douce et la carotte. Faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau pendant environ 15 minutes.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et cuire l'oeuf pendant 10 minutes à partir de l'ébullition.
3. Mixer la patate douce, la carotte avec un peu d'eau de cuisson puis ajouter l'oeuf dur (ou ¼ ou ½ selon l'âge de bébé) et une pincée de noix de muscade. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de colza. Mixer à nouveau pour obtenir une purée très lisse.

L'AVIS "A CROQUER AVEC BEBE"

- Cette recette de purée lisse est idéale entre 4 et 6 mois pour que bébé mange des légumes (carottes), des féculents (patates douces) et une source de "protéines" (oeuf).
- Elle peut permettre d'introduire un allergène (l'oeuf) en toute petite quantité (si bébé n'a jamais mangé d'oeuf, mettre seulement ¼ d'oeuf dur et proposer quelques cuillères de cette purée)
- Dès 4 mois, veillez à bien ajouter de l'huile de colza ou d'olive dans les repas de bébé (1 c. à café par jour)

PORTIONS : 2 à 4
(selon âge et appétit de bébé)

BUDGET : €€€

TEMPS : 25 MIN

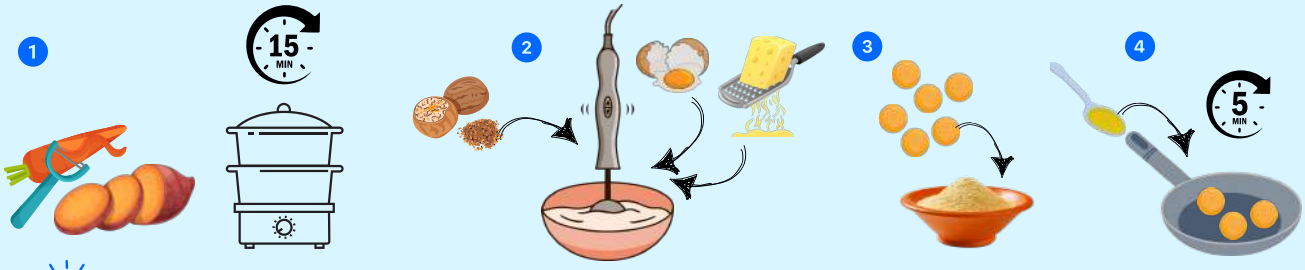
Croquettes de carottes et patates douces

INGREDIENTS

- 1 patate douce
- 1 carotte
- 1 oeuf
- 4 c. à soupe de fromage râpé
- 3 c. à soupe de chapelure
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

ETAPES

1. Eplucher la patate douce et la carotte. Faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau pendant environ 15 minutes.
2. Mixer la patate douce, la carotte avec un peu d'eau de cuisson, puis ajouter l'oeuf, le fromage râpé et la noix de muscade. Mélanger.
3. Former des croquettes avec les doigts (humidifier vos doigts pour que la pâte ne colle pas) et les rouler dans la chapelure.
4. Cuire dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive pendant 5 minutes en retournant les croquettes à mi-cuisson.



L'AVIS "A CROQUER AVEC BEBE"

- Cette recette de croquettes colorées permet à bébé de manger des légumes (carottes), des féculents (patates douces), une source de "protéines" (oeuf) et des produits laitiers (fromage).
- Ces croquettes s'emportent facilement pour un repas à l'extérieur et conviennent à toute la famille et à bébé à partir de 6 mois.
- Entre 4 et 6 mois, consultez la version purée lisse à la page précédente.

PORTIONS : 4 à 8
(selon âge et appétit de bébé)

BUDGET : €€€

TEMPS : 35 MIN

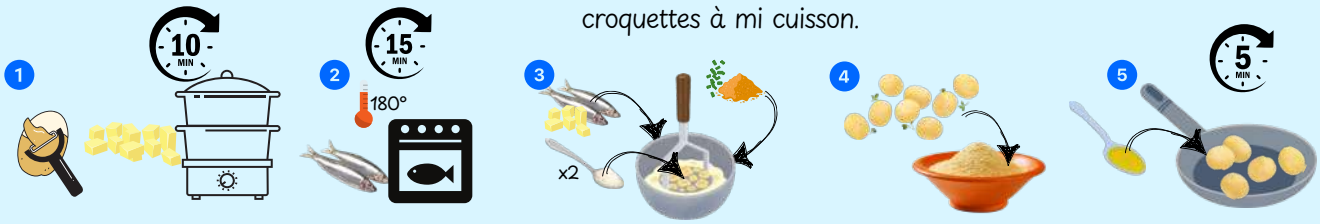
Boulettes sardines & pommes de terre

INGREDIENTS

- 3 petites pommes de terre
- 2 petites sardines fraîches (ou 1 boîte de sardines au naturel)
- 2 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de ciboulette sèche
- Une pincée de curry

ETAPES

1. Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau pendant environ 10 minutes.
2. Préparer les sardines : retirer les arêtes, récupérer les filets et cuire au four pendant 15-20 minutes à 180°C.
3. Ecraser les pommes de terre et les sardines cuites Ajouter la farine, la ciboulette et le curry. Bien mélanger
4. Former des croquettes avec les doigts (humidifier ses doigts pour que la pâte ne colle pas) et les rouler dans la chapelure.
5. Faire cuire dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive environ 5 minutes en retournant les croquettes à mi cuisson.



L'AVIS "A CROQUER AVEC BEBE"

- Cette recette permet à bébé de manger du poisson gras sous une forme amusante (elle peut être préparée avec du maquereau ou du saumon).
- Veillez à bien retirer toutes les arêtes du poisson (même si vous achetez des filets) !
- Entre 4 et 6 mois, cuisez les sardines et les pommes de terre et mixez en purée lisse.
- A partir de 6 - 8 mois, bébé peut manger 1 à 2 croquettes (selon âge et appétit) bien mixée.

4 - 6 mois et +
(en purée lisse)

PORTIONS : 2 à 6
(selon âge et appétit de bébé)

BUDGET : €€€

TEMPS : 20 MIN

Légumes

Sauce Gombo

INGREDIENTS

- 10 gombos frais
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de poudre de crevettes
- 1 c. à café de piment doux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 grand verre d'eau

ETAPES

1. Eplucher l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Laver les gombos, les couper en rondelles et les ajouter aux oignons dans la poêle.
3. Ajouter un grand verre d'eau, deux cuillères à soupe de concentré de tomate, une cuillère à soupe de poudre de crevettes, une cuillère à café de piment doux et couvrir pendant 15 minutes.
4. Servir avec du riz et du poisson par exemple.

L'AVIS "A CROQUER AVEC BEBE"

- Une recette de sauce originaire d'Afrique de l'Ouest avec des gombos et des épices qui peut être servie en accompagnement de riz et/ou de poisson pour un plat familial.
- Bébé peut manger des épices, ajustez les quantités en fonction de son goût.
- Pour les textures, entre 4 et 6 mois, le plat doit être mixé en purée lisse, entre 6 et 8 mois, en purée granuleuse, puis entre 9 et 10 mois en petits morceaux bien cuits.

REMERCIEMENTS

L'association Alim'Mater remercie le **Conseil Départemental de Seine Saint-Denis** et **Action Contre la Faim** pour la mise en place du dispositif d'expérimentation Vital'Im à Sevran, et d'avoir choisi parmi les publics bénéficiaires : les femmes enceintes et parents d'enfants de moins 3 ans. Ce choix résonne avec la mission d'Alim'Mater, d'***agir pour une meilleure alimentation et santé de chaque famille dès la grossesse, en allant vers les plus vulnérables***.

Alim'Mater remercie **le Conseil Départemental de Seine Saint-Denis** d'avoir sélectionné et soutenu le projet "1000 jours à croquer" dans le cadre de la mise en place de Vital'Im à Sevran. Au sein du Conseil Départemental, Alim'Mater remercie plus particulièrement la ***Délégation à la Transition Ecologique et la Résilience***, pour l'appui et la coordination des activités de Vital'Im en partenariat avec Action Contre la Faim, et la ***Direction de l'Enfance et de la Famille***, pour l'accueil de nos ateliers au sein des centres de Protection Maternelle et Infantiles (PMI) départementaux.

Alim'Mater remercie également **la Ville de Sevran**, notamment ***la Direction de la Petite Enfance***, pour son intérêt pour ce projet et pour l'accueil de nos ateliers au sein des centres de PMI et des Maisons de Quartiers municipaux.

Alim'Mater remercie tout particulièrement **les professionnels des 4 centres de PMI de Sevran : Les Beaudottes, Rougemont, Crétier et Les Erables**. Ils ont été un maillon essentiel de la mise en oeuvre des ateliers d'Alim'Mater, notamment ***Jacques Orsolani***, infirmier puériculteur de la PMI des Beaudottes, pour son implication et son soutien sans faille.

Alim'Mater remercie les diététiciennes-nutritionnistes intervenues lors des ateliers à Sevran : ***Assata Doumbia***, ***Iris Menjoz***, ***Angélique Oliveira Dos Santos***, ***Olivia Michel*** et ***Clélia Bianchi***.

Enfin, Alim'Mater remercie très sincèrement
toutes les femmes enceintes et les jeunes parents qui ont participé à nos ateliers, avec **enthousiasme** et **sourire**.

Alim Mater

Avec le soutien de

ViTAL'iM
Pour mieux manger

ACTION CONTRE LA FAIM

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT

MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS
Liberté
Égalité
Fraternité

Bien manger enceinte et avec bébé, en respectant ma culture et mon budget 2025 par Association Alim'Mater est sous licence CC BY-NC-ND 4.0.

Tableau de la diversification

Alim Mater

	4 - 6 mois	6 - 12 mois	1 - 3 ans
Lait maternel *et/ou* **Préparations infantiles**	**Aliment principal de bébé** : et/ou **1er âge** (puis 2e âge quand bébé fait un repas complet sans lait)	**Le lait seul n'est plus suffisant pour couvrir les besoins de bébé** : Min. 500 ml/j et/ou **2e âge**	**Le lait seul n'est pas suffisant pour couvrir les besoins de bébé** : Min. 500 ml/j ou **Croissance** ou Alterner lait "croissance" et lait vache entier
Produits laitiers (hors lait) yaourt, petit-suisse, fromage	**De temps en temps** : Yaourt *ou* petit-suisse nature (quelques cuillères au goûter) et/ou Fromage (fondu dans une purée que bébé a déjà goûté)	**1 à 2 portions** selon l'appétit de bébé et les repas prévus. 1 portion = 1 yaourt ou 20g de fromage lait pasteurisé ou 6 mois : fondu, 8 mois : très mou, 10 mois : de + en + dur	**1 à 2 portions** sans dépasser 800ml/j avec le lait maternel ou infantile. 1 portion = 1 yaourt ou 20g de fromage lait pasteurisé ou 1 petit verre de lait (150ml)
Fruits et légumes tous, sous toutes les formes (frais, surgelés, conserve ou "pots bébé")	**Tous les jours** en variant les fruits et légumes (purée bien lisse) et en augmentant progressivement les quantités. Sans sel, Sans sucre	**A chaque repas** en variant les fruits et légumes et selon l'appétit de bébé. 6 mois : purée granuleuse ; 8 mois : morceaux cuits fondants ; 10 mois : morceaux cuits ou crus à croquer	**A chaque repas** presque comme les grands, en plus petites quantités. Sans sel, Sans sucre. Utilisez des herbes et épices
Féculents *(complets si possible)* pommes de terre, manioc, igname, pain, pâtes, riz, semoule, boulgour...	**Tous les jours** mélangés avec les légumes que bébé a déjà goûté. 1/4 féculents, 3/4 légumes. Mixés en purée lisse	**Tous les jours** toujours mélangés avec les légumes (moitié-moitié). 6 mois : purée granuleuse ; 8 mois : morceaux cuits fondants ; 10 mois : féculents cuits ou pain	**Tous les jours** avec les légumes, env. 10-12 cuillères par jour ou 1 patate moyenne ou 1/2 igname ou 2 tranches pain. x 10 - 12 ou x1 ou x 1/2 ou x2
Légumes secs lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, blancs, noirs...	**De temps en temps** : Bébé peut tous les goûter 1 par 1. Mixés en purée lisse. x1	**1 fois par semaine** quelques cuillères. 6 mois : bien cuits écrasés ; 8 mois : bien cuits non mixés	**Minimum 2 fois par semaine** quelques cuillères selon l'appétit de bébé. Riz & curry de lentilles ; Houmous & carottes
Viande, poisson, oeuf (y compris volaille : poulet, dinde...)	**Progressivement vers 1 par jour** Viande, volaille, poisson ou oeuf bien cuits et mixés. Viande, Volaille, Oeuf, Poisson. ou. x1	**Tous les jours** 2 cuillères (poisson*, viande, volaille) ou 1/4 d'oeuf. x2 ou x2 ou 1/4. *2 fois/sem dont 1 poisson gras	**Tous les jours** Quantités selon l'âge. 1-2 ans : x4 ou x4 ou 1/3 ; 2-3 ans : x6 ou x6 ou 1/2. *2 fois/sem dont 1 poisson gras
Charcuterie jambon, blanc volaille, saucisson, pâté	**De temps en temps** : jambon blanc seulement. Mixé. x1. Pas de charcuterie crue, pâté, saucisson	**De temps en temps** : jambon blanc seulement. Mixé puis haché. x2. Pas de charcuterie crue, pâté, saucisson	**De temps en temps** : 1-2 ans x1/2 ou x4 ; 2-3 ans x2/3 ou x6
Matières grasses ajoutées huiles (olive, colza ou noix), beurre	**Tous les jours** 1 cuillère par jour* ajoutée crue dans la purée de légumes (4-6 mois) ou le plat (6-12 mois). Huile de colza ou d'olive x1 ou * 1 noisette de beurre de temps en temps x1		**Tous les jours** 2 cuillères par jour (ou 2 noisettes de beurre*). x2 ou x2 *de temps en temps
Fruits à coque amandes, cacahuètes, noix, noisettes	**A introduire 1 par 1** En poudre ou en purée, 1 cuillère mélangée à des aliments que bébé a déjà goûté. x1 ou x1	**De temps en temps** Jamais entiers ! Toujours en poudre ou en purée ! Sans sel et sans sucres ! Pancake poudre d'amande (sans sucre) ; Poulet sauce arachide (mafé)	
Sel & produits salés Chips, frites, nuggets, cordon bleu	**Ne pas donner** : Ne pas ajouter de sel aux purées de légumes ; Pas de biscuits apéritifs, chips, frites...	**A limiter** : Ne pas ajouter de sel quand on cuisine pour bébé (ni "bouillon cube")	**A limiter** : Limiter les produits salés (chips, fast-food, etc.)
Sucre & produits sucrés Soda, jus de fruits, céréales, biscuits, gâteaux, glace, ketchup	**Ne pas donner** : Ne pas ajouter de sucre aux purées de fruits ; Ne pas donner de miel ; Ne pas donner de sodas ou jus ; Eviter les produits sucrés		**A limiter**
Boissons (*eau* seulement)	Eau du robinet ou en bouteille — **Seulement de l'eau !** — Pas de jus de fruits, ni de sodas		

CC BY NC ND