

SVEZZAMENTO TRADIZIONALE SCHEMA ALIMENTI

6 MESI

LATTE E YOGURT

latte materno, latte in formula

FORMAGGI

ricotta, parmigiano

CEREALI

farine di mais o tapioca
crema di grano o riso

VERDURA

zucchina, carota, patata

FRUTTA

mela, pera

CONDIMENTO

olio evo

7-8 MESI

LATTE E YOGURT

latte materno, latte in formula, yogurt

FORMAGGI

ricotta, parmigiano, crescenza, robiola, mozzarella,
caprino

CEREALI

farine di mais o tapioca, avena, farro, orzo, kamut,
crema di grano o riso, miglio, semolino, pastina

LEGUMI

lenticchie decorticate, piselli secchi

CARNE

pollo, tacchino, coniglio
manzo, agnello

PESCE

sogliola, nasello, platessa, trota, spigola

VERDURA

zucchina, carota, patata, finocchio, zucca, fagiolini,
sedano, lattuga

FRUTTA

mela, pera, prugna, banana

CONDIMENTO

olio evo

SVEZZAMENTO TRADIZIONALE SCHEMA ALIMENTI

9-10 MESI

LATTE E YOGURT

latte materno, latte in formula, yogurt

FORMAGGI

ricotta, parmigiano, crescenza, robiola, mozzarella, caprino, latteria, pecorino

CEREALI

pastina, riso, cous cous, farro, orzo, burgul, quinoa

LEGUMI

lenticchie, piselli, ceci

CARNE

pollo, tacchino, coniglio, maiale
manzo, agnello, prosciutto cotto

PESCE

sogliola, nasello, platessa, trota, spigola, rana,
pescatrice, merluzzo

UOVA

tuorlo previa cottura

VERDURA

zucchina, carota, patata, finocchio, zucca, fagiolini,
sedano, lattuga, spinaci, porri, cavoletti, mais,
barbabietola

FRUTTA

mela, pera, prugna, banana, albicocca, pesca,
anguria, uva, kiwi

CONDIMENTO

olio evo, sciroppo d'acero

SVEZZAMENTO TRADIZIONALE SCHEMA ALIMENTI

18-24 MESI

SALUMI

bresaola, prosciutto crudo

VERDURA

cetrioli, peperoni, melanzane

FRUTTA

fragole, frutti di bosco, ciliege

36 MESI

CEREALI

riso integrale, riso rosso, riso venere

VERDURA

funghi

CARNE

selvaggina

PESCE

spada, polpo, calamari, seppie, crostacei, mitili

VERDURA

funghi

FORMAGGI

grassi, gorgonzola, camambert, blue cheese

FRUTTA

mandorle, cocco, frutta disidratata