

VARSTA COPILULUI	LEGUME	FRUCTE	CEREALE / PSEUDOCEREALE	PROTEINE	DIVERSE
6 - 7 luni	<i>De la 6 luni</i>	<i>De la 7 luni</i>	<i>De la 6 luni</i>	<i>Dupa 7 luni</i>	Ulei de masline
	Cartof dulce	Mar	Mei	Branza calcica sau preparata in casa	Faina de mei
	Patrunjel	Para	Orez		Faina de orez
	Dovleac	Avocado	<i>Dupa 7l</i>	Carne de gaina	Drojdie inactiva
	Morcov	Piersica	Bulgur	Carne de curcan	Tapioca
	Pastarnac	Caisa	Cous cous	Galbenus de ou	Pudra de roscove (carob)
	Fasole verde	Nectarina	Ovaz	Iaurt	Ghee
	Dovleac placintar	Pruna	Orz		Funze de patrunjel
	Ardei gras/kapia	Banana			Chimen, chimion
	Gogosar	Curmale deshidratate			
	Fenicul	(ca indulcitor in preparate)			<i>Dupa 7l</i>
	Ceapa				Seminte in
	Praz				Seminte de susan
	Usturoi				Faina integrala de grau
	Sfecla rosie				Scortisoara
					Turmeric (curcuma)
				Bors de casa	
				Lapte vegetal bio (orez, ovaz, cocos)	
8 - 9 luni	Cele de 6-7 luni +	Cele de 6-7 luni +	Cele de 6-7 luni +	Cele de 6-7 luni +	Cele de 6-7 luni +
	Cartof alb	Pepene	Gris integral	Carne de vita	Ulei de cocos
	Mazare	Struguri	Grau	Carne de iepure	Ulei de samburi de struguri
	Broccoli	Cirese	Secara	Ficat	Ulei de samburi de dovleac
	Conopida	Visine	Porumb sub forma de malai	Unt	Unt de cocos
	Bame	Papaya		Smantana	Unt de migdale
	Linte rosie, verde	Curmale	Paste	Peste (pastrav, cod, salau, merluciu, macrou proaspat, chefal)	Faina de ovaz
	Telina	Stafide	Hrisca		Sirop de artar
	Gulie	Kaki	Quinoa		Faina de hrisca
	Salata verde	Mango	Chia		Fulgi de cocos
	Castravete		Amaranth		Batoane vanilie
					Marar
					Oregano
				Cimbru	
				Leustean	
				Tarate de Psyllium	
10 - 12 luni	Cele de 8-9 luni +	Cele de 8-9 luni +	Cele de 8-9 luni +	Cele de 8-9 luni +	Cele de 8-9 luni +
	Rosie	Gutui		Ricotta, Mozzarella	Bicarbonat in preparate
	Spanac	Smochine		Chefir	Muguri/seminte de pin
	Vinete	Kiwi		Sana	Naut
	Ciuperci	Castane		Albus de ou	
Dupa 1an	Ridichi	Ananas	Toate cerealele	Peste alb (dorada)	Lapte vegetal de migdale
		Capsuni		Peste(somon, halibut)	Seminte de canepa
		Zmeura		Cas, Mascarpone,	Seminte de dovleac
		Portocala		Cascaval, Crema de bran	Seminte de floarea soarelui
		Lamaie		Cheddar, Parmezan	Mierea
		Grapefruit		Edam, Gouda	
		Pomelo		Svaiter, Grana Padano	
		Rodie in smoothie sau pasata		Emmental, Pecorino	
		Goji			
		Catina			
	Masline				
	Nuci				
18 luni +	Varza	Alune	Toate cerealele	Toate cele de mai sus	
	Urzici	Arahide		<i>Dupa 2 ani</i>	
	Soia	Caju		Telemea de capra/vaca/bivolita	
		Fistic			
	Migdale				
3 - 4 ani +	Toate legumele	Toate fructele	Toate cerealele	<i>Dupa 3 ani</i>	
				Telemea de oaie, Feta	
				Chevres, Halloumi	
				<i>Dupa 4 ani</i>	
				Gorgonzola, Brie	
				Gruiere, Camembert	
				Blue Danish	
				<i>Dupa 3-4 ani</i>	
			Fructe de mare		
			Carne de porc, oaie, gasca, rata		