

Mon carnet de diversification

Légumes

Carotte	😊	☹️
Courgette	😊	☹️
Patate douce	😊	☹️
Panais	😊	☹️
Potiron	😊	☹️
Courge	😊	☹️
Haricot vert	😊	☹️
Fenouil	😊	☹️
Tomate	😊	☹️
Concombre	😊	☹️
Salsifi	😊	☹️
Céleri-rave	😊	☹️
Rutabaga	😊	☹️
Betterave	😊	☹️
Épinard	😊	☹️
Brocoli	😊	☹️
Chou-fleur	😊	☹️
Poireau	😊	☹️
Blette	😊	☹️
Asperge	😊	☹️
Aubergine	😊	☹️
Poivron	😊	☹️
Artichaut	😊	☹️
Navet	😊	☹️
Oignon	😊	☹️
Échalote	😊	☹️
Champignons	😊	☹️

Matières grasses

Huile d'olive	😊	☹️
Huile de colza	😊	☹️
Huile de tournesol	😊	☹️
Huile de noix	😊	☹️



Fruits

Pomme	😊	☹️
Poire	😊	☹️
Banane	😊	☹️
Pêche	😊	☹️
Abricot	😊	☹️
Prune	😊	☹️
Raisin	😊	☹️
Orange	😊	☹️
Clémentine	😊	☹️
Mandarine	😊	☹️
Kiwi	😊	☹️
Ananas	😊	☹️
Mangue	😊	☹️
Papaye	😊	☹️
Melon	😊	☹️
Pastèque	😊	☹️
Fraise	😊	☹️
Framboise	😊	☹️
Mûre	😊	☹️
Myrtille	😊	☹️
Goyave	😊	☹️
Litchi	😊	☹️
Noisette	😊	☹️
Amande	😊	☹️
Noix de cajou	😊	☹️

Produits laitiers

Lait maternel	😊	☹️
Lait croissance	😊	☹️
Lait de vache	😊	☹️
Lait de brebis	😊	☹️
Lait de chèvre	😊	☹️
Yaourt nature	😊	☹️
Petit suisse	😊	☹️
Fromage blanc	😊	☹️
Emmental	😊	☹️
Comté	😊	☹️
Ricotta	😊	☹️
Mozzarella	😊	☹️
Kiri	😊	☹️
St Môret	😊	☹️

Féculents

Pomme de terre	😊	☹️
Riz	😊	☹️
Pâtes	😊	☹️
Semoule fine	😊	☹️
Polenta	😊	☹️
Mais doux	😊	☹️
Flocons d'avoine	😊	☹️
Lentilles corail	😊	☹️
Pois cassés	😊	☹️
Pois chiche	😊	☹️
Haricots rouges	😊	☹️
Haricots blancs	😊	☹️
Pois chiches	😊	☹️
Fèves	😊	☹️
Quinoa	😊	☹️
Millet	😊	☹️
Sarrasin	😊	☹️
Tapioca	😊	☹️

Protéines

Poulet	😊	☹️
Dinde	😊	☹️
Veau	😊	☹️
Lapin	😊	☹️
Bœuf	😊	☹️
Agneau	😊	☹️
Canard	😊	☹️
Jambon blanc	😊	☹️
Blanc de dinde	😊	☹️
Cabillaud	😊	☹️
Colin	😊	☹️
Merlan	😊	☹️
Sole	😊	☹️
Saumon	😊	☹️
Truite	😊	☹️
Sardine	😊	☹️
Œufs	😊	☹️

