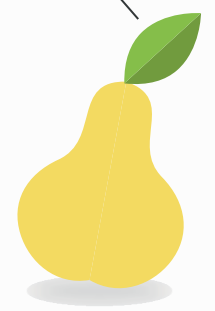


Le repas des tout-petits

1 morceau de pain avec des farines variées

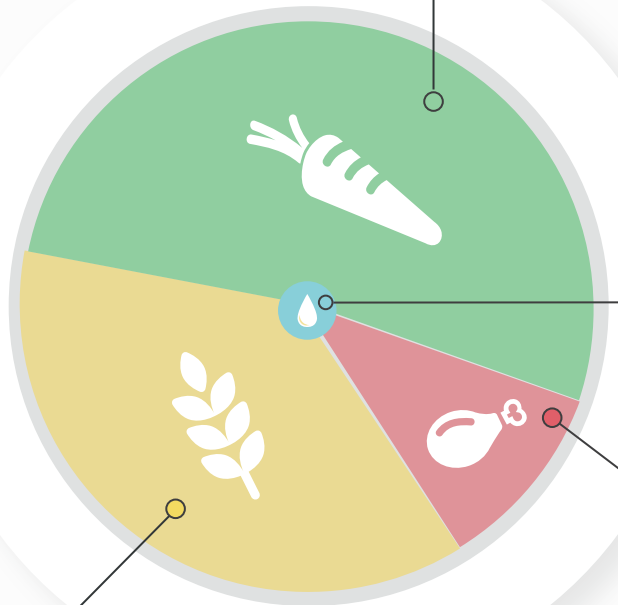


1 fruit de saison local et bio, cru ou cuit



Petite assiette en verre trempé ou en porcelaine

2/3 de légumes de saison bio et locaux (crus ou cuits)



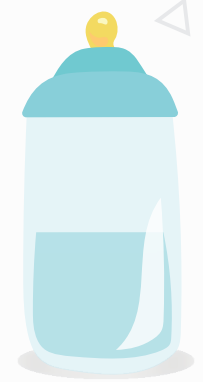
1 morceau de fromage ou 1 produit laitier



féculents ou céréales variés

5gr de matières grasses variées
1 cuillère à café d'huile crue ou de beurre cru

de l'eau du robinet



Biberon ou verre en verre ou timbale en inox



Couverts en inox

- ✓ Des produits au maximum bio & locaux !
- ✓ Zéro plastique !
- ✓ De la vaisselle adaptée à loulou pour qu'il mange tout seul !

20gr de viande ou poisson ou oeuf ou légumes secs
10gr par année d'âge
(à remplacer ponctuellement par des protéines végétales)

