|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Légumes | | Fruits | |
| Chou-fleur |  | Avocat |  |
| Brocoli |  | Banane |  |
| Haricots vert/jaune |  | Poire |  |
| Courgette |  | Cantaloup |  |
| Pois vert |  | Pomme |  |
| Champignon |  | Bleuet |  |
| Pomme de terre |  | Mûres |  |
| Épinard |  | Raisin |  |
| Poivrons |  | Melon (d’eau, canari, miel) |  |
| Tomate |  | Orange/Clémentine |  |
| Aubergine |  | Pêche/Nectarine |  |
| Maïs |  | Fraises |  |
| Carotte |  | Cerise |  |
| Pomme de terre douce |  | Framboises |  |
| Chou |  | Mangue |  |
| Radis |  | Pruneau/Prune |  |
| Asperge |  | Ananas |  |
| Laitue |  | Datte |  |
| Céleri |  | Kiwi |  |
| Concombre |  | Abricot |  |
| Citrouille |  | Canneberge |  |
| Courge |  | Papaye |  |
| Navet |  | Pamplemousse |  |
| Betterave |  |
| Fève germée (\*soya) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Produits céréaliers | | Légumineuses et substituts | |
| Avoine (gruau, Nutrios, Cheerios) |  | Haricots (rouges, blancs, noirs) |  |
| Orge |  | Lentilles |  |
| \*Blé (pâtes alimentaires, couscous, germe de blé, pain) |  | Pois chiches |  |
| Riz (galette de riz, Mium Mium) |  | \*Tofu (soya) |  |
| Soya |  | \*Œufs (omelette, cuit dur, brouillé) |  |
| Quinoa |  |
| Mélangées (multigrains) |  |

Introduction des aliments

|  |  |
| --- | --- |
| Produits laitiers | |
| \*Lait (fromage, yogourt, pouding, crème glacée) |  |
| Autres | |
| \*Arachides |  |
| \*Noix (noisette, cajou, amande, Grenoble, etc.) |  |
| Graines de \*sésame |  |
| Graines de tournesol |  |
| Noix de coco |  |
| \*Moutarde |  |
| Ketchup |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Viandes et volailles | | Poissons | |
| Poulet |  | Saumon |  |
| Dinde |  | Thon |  |
| Bœuf |  | Poissons à chair blanche |  |
| Porc |  | Goberge (attention parfois des œufs) |  |
| Veau |  |

Source : Mieux vivre avec son enfant et Association allergies QC

**\*Principaux aliments allergènes**

**\*\*L’enfant doit avoir goûté 3 fois à un aliment avant de cocher la case\*\***