

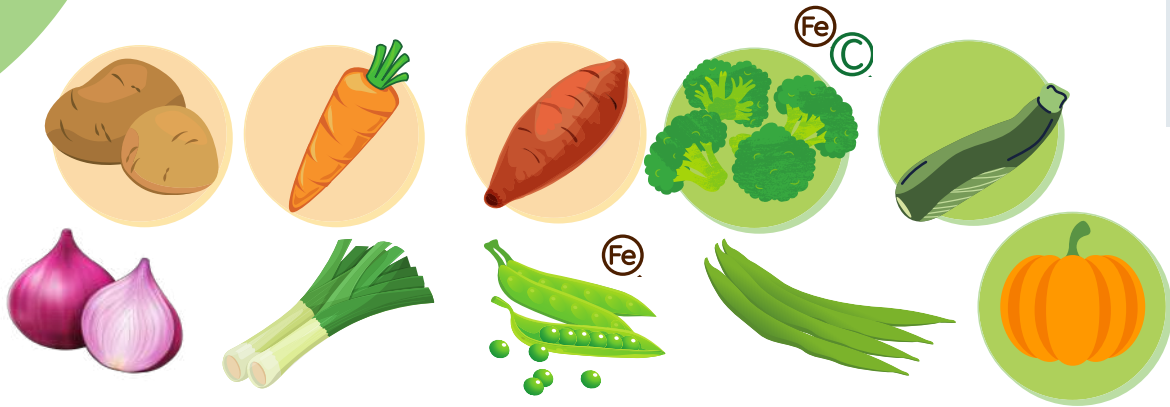
6-7
mesos

Introducció aliments (AC vegana)

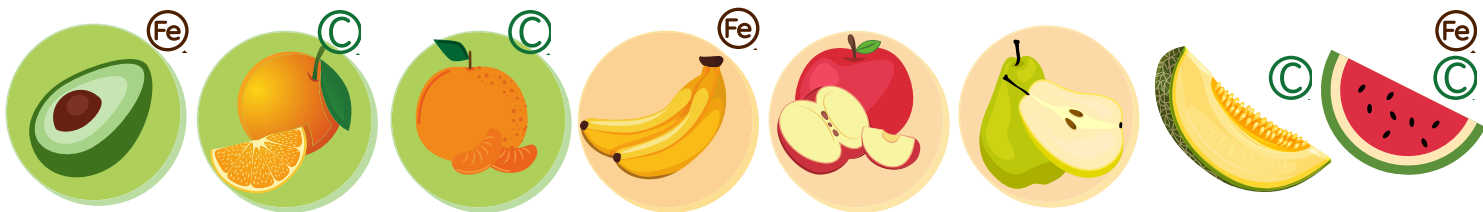
○ astringents

● laxants

ⓕ rics en ferro
Ⓢ rics en vit. C



Verdures: patata, pastanaga, moniato, bròquil, carabassó, ceba, porro, pèsols, mongeta verda, carbassa.



Fruites: alvocat, taronja, mandarina, plàtan, poma (al forn) pera, meló i síndria.



Cereals: flocs de civada, pa integral s.sal, arròs integral



Llegums: lenties vermelles, tofu, hummus, iogurt de soja natural sense sucre

Fruita seca

i llavors: tahini

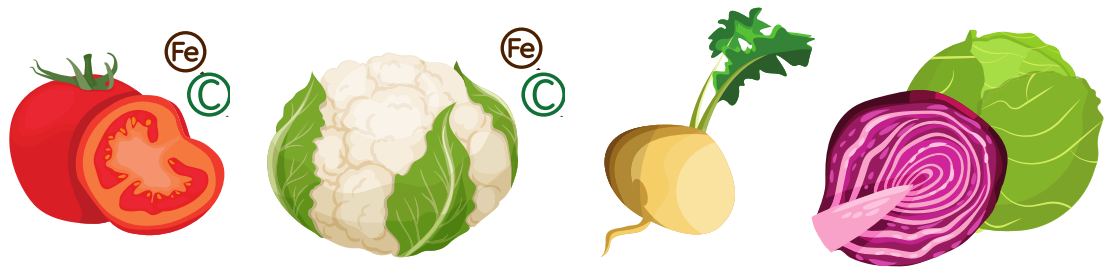


i oli de lli

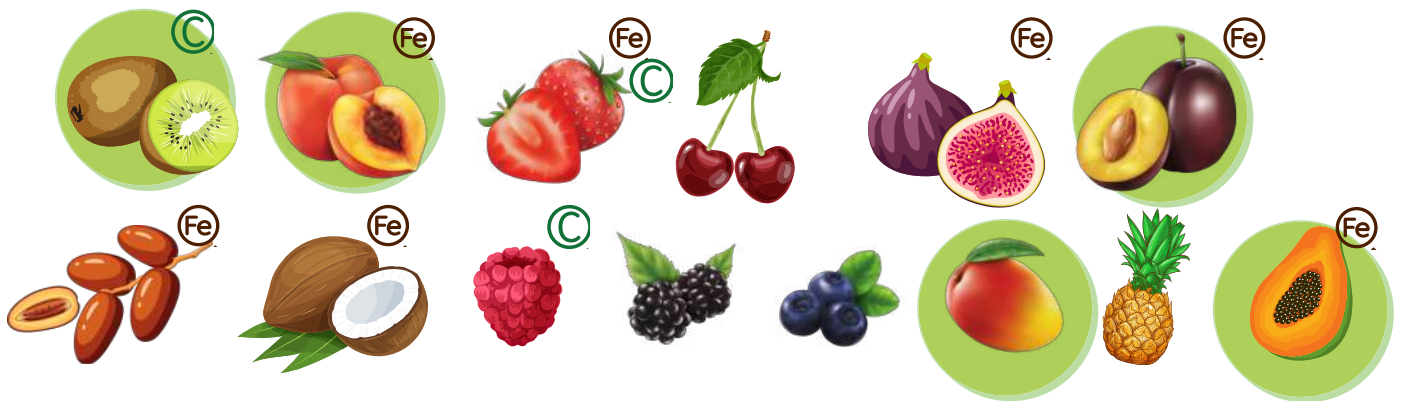


Oli d'oliva verge

7-8
mesos



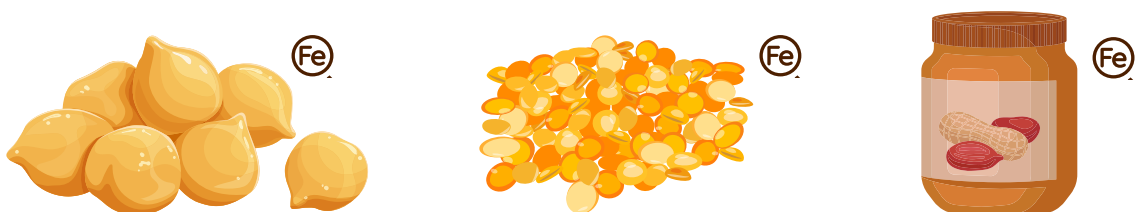
Verdures: tomàquets, coliflor, nap, col llombarda, col verda, col xinesa, col blanca.



Fruites: kiwi, albercoc, maduixes, cireres, figues, prunes, dàtils, coco, gerds, mores, nabius, groselles, mango, pinya, papaia



Cereals: pasta integral, cuscús, quinoa, amarant, polenta, + mill, bulgur i gofio...



Llegums: cigrons cuits, llenties de tots els tipus, cacauets (mòlts o en mantega).



Fruita seca i llavors: ametlles, llavors de carbassa (mòltes o en mantega) + **llevat nutricional**

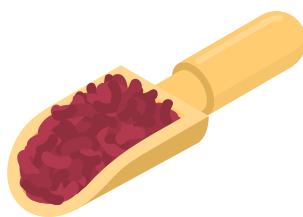
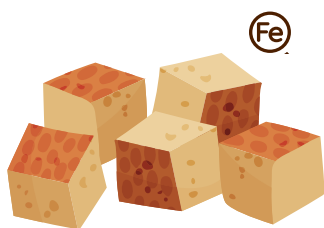
8-9
mesos



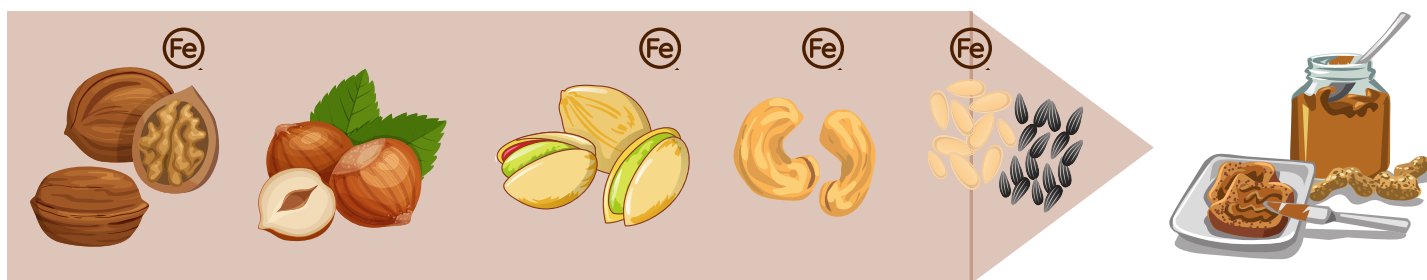
Verdures: albergínia (no crua), pebrot (pelat i/o rostit), cols de Brussel·les, enciam, créixens (berro)

Fruites: totes

Cereals: tots



Llegums: tempeh, mongetes azuki, m. blanques petites



Fruita seca i llavors: nous, avellanes, pistatxos, anacards, pinyons, llavors de gira-sol i de lli (mòlts molt fi / mantega).

9-12
mesos

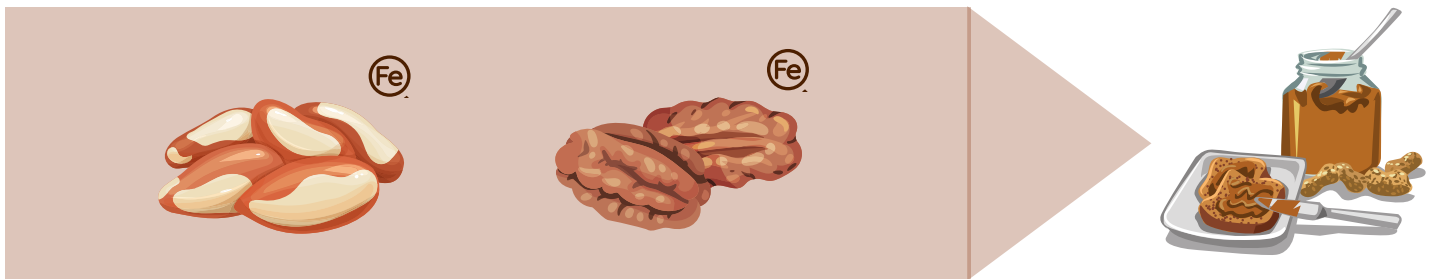


Verdures: espàrrecs, carxofes, xampinyons, cogombre, olives*, alga nori **

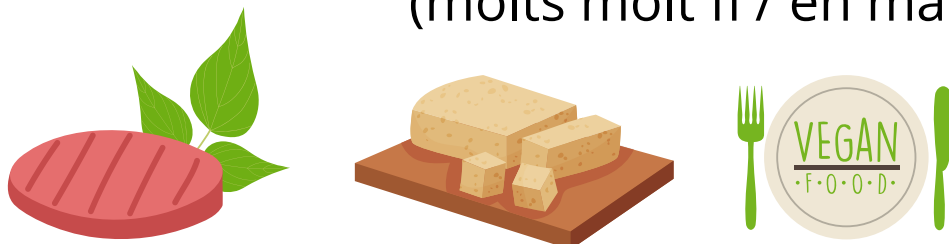
Fruites: totes  **Cereals:** tots 



Llegums: mongetes pintes, fesols negres, faves



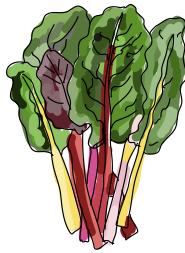
Fruita seca i llavors: nous de Brasil***, nous pecanes (mòlts molt fi / en mantega).



Altres: seitan, hamburgueses, salsitxes i mandonguilles vegetals fetes amb tofu, seitan, tempeh, soja texturitzada

- * partides, sense pinyol, o en forma de paté
- ** en escates, no més de 2 grams en sec a el dia
- *** en molt petita quantitat

1 any



mai
abans de
l'any!

Verdures: espinacs i bledes, alga wakame, agar-agar *

Fruites: totes



Cereals: tots



Llegums: llet de soja (enriquida amb calci), salsa de soja, miso

<https://creciendoenverde.com/calendario-de-introduccion-de-nuevos-alimentos-para-bebes-veganos/>



Fruita seca i llavors: llavors de chía (hidratades o mòltes)



Altres: llet de civada i d'ametlles (enriquides amb calci)