



GoûtiZen



Sous quelle forme introduire les allergènes chez bébé ?

Le guide pratique pour choisir les bonnes
formes d'introduction.

 Gratuit

Basé sur les recommandations actuelles.



GoûtiZen

Pourquoi la forme est importante ?

Toutes les formes ne se valent pas

les huiles

Très peu voire
pas de
protéines
allergènes

les purées, poudres ou beurres

Contient les
protéines
naturellement
présentes dans
l'allergène

Les protéines sont les éléments reconnus par le système immunitaire.

C'est pourquoi les huiles ne sont généralement pas recommandées comme première forme d'introduction.



GoûtiZen

L'arachide

à éviter

- cacahuètes entières (risque d'étouffement)
- morceaux de cacahuètes
- huile d'arachide

à privilégier

- beurre de cacahuète 100%
- purée de cacahuète 100%
- poudre d'arachide
- farine d'arachide





GoûtiZen

L'oeuf

à éviter

- oeuf cru
- oeuf pas assez cuit

à privilégier

- oeuf bien cuit et mixé
- omelette bien cuite
- oeuf dur écrasé





GoûtiZen

Le lait de vache

à éviter

- lait cru
- fromage dur non adapté à l'âge

à privilégier

- yaourt nature
- fromage blanc
- lait de vache en poudre adapté à l'âge
- fromage pasteurisé adaptées à l'âge





GoûtiZen

Les fruits à coques

à éviter

- aliment entier (amande, noisette...)
- huile

à privilégier

- beurre 100%
- purée 100%
- poudre
- farine
- sans sel ou sucre ajouté





GoûtiZen

Les poissons

à éviter

- poisson cru
- contient des arêtes
- poisson en conserve (trop salé)
- poisson pané industriel

à privilégier

- bien cuit
- émietté
- poisson frais ou surgelé





GoûtiZen

Le gluten

à éviter

- pain sec

à privilégier

- semoule bien cuite
- céréales infantiles
- pâtes bien cuites et mixées selon l'âge
- pain ramolli dans une purée
- farine





GoûtiZen

Le sésame

à éviter

- huile de sésame
- graine de sésame entière

à privilégier

- purée 100% sésame (tahini)
- graines de sésame finement mixées
- farine de sésame

