

# 100<sup>e+</sup> ALIMENTI

PER I PRIMI DUE ANNI  
DI VITA

SEGNATE O COLORATE I PALLINI  
QUANDO AVRETE INSERITO L'ALIMENTO  
NELLA DIETA DEL BAMBINO ALMENO  
2 VOLTE, VI CONSIGLIO 3 RIPETIZIONI  
PER GLI ALIMENTI POTENZIALMENTE  
ALLERGIZZANTI.



## frutta

- 1 mela
- 2 avocado
- 3 banana
- 4 mirtillo
- 5 datteri
- 6 cachi
- 7 kiwi
- 8 limone
- 9 fichi
- 10 uva
- 11 arancia
- 12 pesca
- 13 pera
- 14 mango
- 15 ciliegia
- 16 lampone
- 17 fragola



## verdure

- 18 asparagi
- 19 peperone
- 20 broccoli
- 21 zucca
- 22 carota
- 23 sedano
- 24 cavolfiore
- 25 cavolo nero
- 26 melanzana
- 27 finocchio
- 28 fagiolini
- 29 cipollotto
- 30 barbabietola
- 31 patata
- 32 cavolo cappuccio viola
- 33 spinaci
- 34 patata dolce
- 35 pomodoro
- 36 cavoletti di Bruxelles
- 37 cipolla gialla
- 38 zucchina
- 39 carciofo

## allergeni



LATTE



UOVA



PESCE



SENAPE



ARACHIDI



SESAMO



CROSTACEI



SOIA



FRUTTA  
A GUSCIO



CEREALI  
CONTENENTI  
GLUTINE



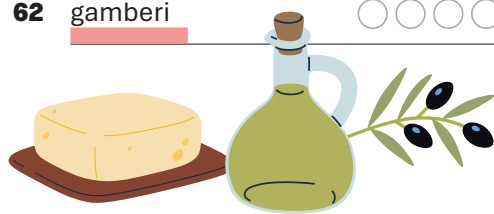
## legumi

- 40 fagioli neri
- 41 fagioli cannellini
- 42 piselli
- 43 ceci
- 44 edamame
- 45 fagioli rossi
- 46 tofu
- 47 lenticchie
- 48 fave
- 49 burro di arachidi



## carne / pesce

- 50 petto di pollo
- 51 petto di tacchino
- 52 cosce di pollo
- 53 manzo macinato
- 54 tacchino macinato
- 55 cosciotto di agnello
- 56 spalla di maiale
- 57 costine di maiale
- 58 merluzzo
- 59 sogliola
- 60 salmone
- 61 sardine
- 62 gamberi



## condimenti / oli

- 63 brodo (di qualsiasi tipo)
- 64 latte di cocco
- 65 olio di cocco
- 66 cocco grattugiato
- 67 olio extravergine di oliva
- 68 maionese
- 69 olio di sesamo
- 70 burro
- 71 aceto
- 72 aceto balsamico
- 73 senape
- 74 salsa di soia
- 75 tahina



## noci / semi

- 76 semi di canapa
- 77 semi di chia
- 78 semi di girasole
- 79 burro di mandorle
- 80 burro di anacardi
- 81 burro di nocciole



## erbe / spezie

- 82 basilico
- 83 pepe nero
- 84 coriandolo
- 85 cannella
- 86 cumino
- 87 curry in polvere\*
- 88 aneto
- 89 aglio in polvere
- 90 zenzero
- 91 menta
- 92 senape in polvere
- 93 noce moscata
- 94 prezzemolo
- 95 paprica
- 96 rosmarino
- 97 timo
- 98 vaniglia
- 99 cardamomo
- 100 curcuma

\* Attenzione: alcune miscele di curry  
contengono senape



## prodotti lattiero-caseari / uova

- 101 uovo
- 102 formaggio stagionato
- 103 panna
- 104 formaggio di capra
- 105 yogurt greco
- 106 formaggio semistagionato
- 107 ricotta



## cereali

- 108 pane di grano duro
- 109 grano saraceno
- 110 pasta di grano
- 111 polenta
- 112 mais
- 113 quinoa
- 114 riso
- 115 gallette di riso
- 116 avena in fiocchi
- 117 tagliatelle all'uovo
- 118 farro
- 119 orzo
- 120 miglio
- 121 amaranto soffiato

**Nota** Questo è un elenco che può essere  
ampliato in base alle abitudini alimentari  
della famiglia. È importante però capire  
che devono essere introdotti quanti  
più alimenti possibili il primo  
anno di vita (anche solo sotto  
forma di assaggio).