

## LOGURTE

- Iogurtes **naturais**
- Verifique o prazo de validade
- Pode adicionar **pedaços de fruta madura e natural**
- 150-200 mL diários – natural, sem açúcar ou natas
- Ao lanche, em alternativa ao leite ou à papa.



## Ovo

- A partir dos **9 meses**
- Comece com:
  - Inicialmente 1/2 gema/refeição/semana durante 2-3 semanas
  - Depois 1 gema/refeição/semana durante 2-3 semanas
  - Por fim 1 gema/refeição 2 ou 3x/semana
- Verifique sempre a **validade**
- Certifique-se que a casca do ovo **não está rachada nem quebrada**
- **Coza** o ovo durante **10-15 minutos**
- **Não deve ser dada junta com carne ou peixe**
- O ovo completo só aos **12 meses** (gema + clara)



## LEGUMINOSAS

- Introduzir dos 9 aos 11 meses
- Inicialmente feijão-frade, branco ou preto e a lentilha previamente bem demolidas, inicialmente sem casca e em pequenas porções
- Depois o grão.
- Se dieta vegetariana - introduzir mais cedo

## Depois dos 12 meses

### PODE DAR:

- **Leite de vaca** (preferível “leites de crescimento” adaptados até aos 24/36 meses)
- Introduzir as restantes frutas
- Gradualmente introdução na alimentação familiar