

## FRUTAS

- **Iniciar as frutas aconselhadas aos 6 meses**
- **Depois** da sopa pode dar ao seu bebé **uma peça de fruta**
  - Pêra
  - Maçã
  - Banana
- Deve ser fresca, madura e crua
- Desfeita ou triturada, sem casca e preparada na hora
- Como sobremesa (não substitui a refeição)
- Os citrinos (laranjas) e os frutos vermelhos (morango, kiwi, framboesa, amora, maracujá) devem ser dados só **depois dos 12 meses** (e em pequenas quantidades)



## CARNE

- Pode ser introduzida aos **6 meses**

### INICIAR COM CARNES BRANCAS

- Frango (sem pele)
- Peru
- Avestruz
- Coelho

### E DEPOIS:

- Vitela, vaca, borrego, cabrito, cavalo, porco
- Junto no caldo/puré de legumes (Aos 8/9meses: junto com arroz ou massa com legumes)
- Dar o equivalente a 10g inicialmente até as 25-30g – 4xsemana
- Bem cozida e passada. **Sem sal**
- **Retire** toda a gordura da carne
- **Cuidado com os ossos**



## PEIXE

- Pode ser introduzido a partir dos 6 meses
- Junto no caldo/puré de legumes (Aos 8/9meses: junto com arroz ou massa com legumes)
- Preferir o **peixe magro**:
  - Pescada
  - Faneca
  - Solha
  - Linguado
- Salmão só depois dos 10 meses
- Bem cozido e bem passado
- Dar o equivalente a 10g inicialmente até às 25-30g – 3xsemana
- **Sem sal**



## Aos 7 meses

- Pode introduzir **2 sopas por dia** (almoço e jantar)



- Côdea de pão
- Papas com glúten (exceto se informação médica em contrário)
- **Dar sempre com colher**
- Introduzir novos alimentos com **3 dias de intervalo**
- **Não adicionar sal nem açúcar**

