



6 mesi

a l i l 'TIP

LATTE & YOGURT

latte materno o
di proseguimento

la pappa del bebè sarà
latte, latte, latte:
mattina, pomeriggio e
sera + l'extra notturna

CEREALI

farina di tapioca,
farina di mais,
farina e crema di riso,
crema di grano saraceno

usa il grano saraceno:
non ha glutine!

FRUTTA

mela
pera

preferisci sempre
quella di stagione
e bio!

VERDURA

patata
carota
zucchina

La prima pappa:
brodo vegetale, 2 cucchiaini
di crema di riso (o tapioca),
1 cucchiaino di olio EVO
e di parmigiano

FORMAGGI

parmigiano reggiano
ricotta

stagionatura di almeno 24
mesi.
ricotta: scegli quella di
capra, più digeribile

ERBE ALGHE e CONDIMENTI

olio EVO
(extra vergine di oliva)

utilizza olio EVO
rigorosamente a crudo:
2 cucchiaini al giorno



il cucchiaino di Alice



7-8 mesi

a lili'TIP

LATTE & YOGURT

yogurt naturale
o di soia

scegli yogurt bianco con fermenti
lattici vivi, magari bio, e
soprattutto senza zuccheri aggiunti

CEREALI

farina e crema di cereali,
orzo, miglio, semolino di
grano, prima pastina, avena,
farina di kamut, farro, quinoa

orzo, miglio e grano saraceno
sono i più ricchi di ferro

FRUTTA

banana,
prugna

preferisci un centrifugato ai succhi
di frutta, ricchi di zucchero
(possono provocare diarrea osmotica)

VERDURA

finocchio, patate dolci,
lattuga, zucca, sedano,
erbette, coste, fagiolini,
topinambur

variazione di verdure:
vedo arancio, mangio veggies
e pasticcio bianco frutta

LEGUMI

lenticchie rosse decorticate,
fagioli azuki, piselli
secchi spezzati

piselli e lenticchie sono le prime
fonti di proteine per il bebè:
ottima alternativa alla carne

CARNE

bianca o rossa?
la prima è più
digeribile,
la seconda più ricca
di zinco e ferro.
coniglio, pollo,
tacchino, manzo,
agnello

personalmente ho aspettato
l' 8° mese, non più di due
volte a settimana



PESCE

da 8 mesi: sogliola,
platessa, trota
bianca, nasello, orata

cuoci al vapore o al
cartoccio, preferisci pesci
poco grassi e delicati

FORMAGGI

mozzarella,
caprini freschi,
crescenza, robiola

preferisci quelli di capra
e mucca, sono più digeribili

ERBE, ALGHE E CONDIMENTI

alga kombu (solo per insaporire),
basilico,
semi di finocchio,
alloro

alga kombu: 0,5-1,5 cm,
1 volta a settimana, oppure metà
quantità 2 volte alla settimana.
utilizza i semi di finocchio per
profumare la pappa della sera o
per una tisana:
conciliano il sonno e tengono
lontane le coliche



DOLCIFICANTI

succo di mela,
malto di riso

miele e zucchero?
mai sul biberon,
mai sul ciuccio



9-10

a l i l 'TIP

**LATTE
& YOGURT**yogurt frutta e
cerealicrea il tuo homemade: frulla
frutta fresca e cereali
(ad esempio avena o miglio),
aggiungi allo yogurt**CEREALI**riso per bebè, pastine
vari formati, cous cous,
bulgur, orzo perlatosperimenta ed esplora la
cucina d'altri, che la solita
pappa stanca anche il bebè**FRUTTA**uva, albicocca, pesca,
uvetta, anguria,
frutta disidratatapesca e uva: ricordati di togliere
la buccia esterna (nella pesca è la
parte allergizzante)**VERDURA**sedano rapa, porro, spinaci,
aglio cotto, germogli,
cavoletti di bruxellesalterna le verdure schiacciate
a quelle passate: il bebè si
abituerà a nuove consistenze**LEGUMI**piselli, ceci,
lenticchie, tofutofu: a prima vista par
formaggio, in realtà deriva
dai fagioli di soia**UOVA**

tuorlo (ben cotto)

comincia con piccoli assaggi al
cucchiaino, poi passa al tuorlo
intero (anche alla coque)**CARNE**carne di maiale
magraomogenizzato homemade: cuocere
la carne al vapore, tritare con
un goccio di acqua tiepida. Et
voilà, pronto per la pappa!**SALUMI**prosciutto cotto
senza polifosfatiusate il prosciutto fresco
e tritatelo con un goccio
di acqua tiepida**PESCE**merluzzo,
pescatrice, branzinoocchio alle spine!
schiaccia con una forchetta
e servi**FORMAGGI**pecorino,
latteria poco stagionatoevita i formaggini fusi, spesso
contengono polifosfati che limitano
l'assorbimento di calcio**ERBE, ALGHE
E CONDIMENTI**agar agar, olio di
semi di girasole e
di zuccaagar agar: è un'alga con
incredibili proprietà gelificanti.
sostituisce la colla di pesce
in maniera naturale**DOLCIFICANTI**

sciroppo d'acero

dolcificante naturale,
ricco di potassio, calcio
e zinco



12 mesi

a 1:1:1 TIP

LATTE & YOGURT

latte vaccino
o di soia

la mia formula bibe:
2 parti di latte, 1 di acqua,
1 cucchiaino di yogurt naturale

CEREALI

pasta piccoli formati,
pasta integrale, di farro,
di kamut, di riso, etc...

lascia che il bebè pasticci e
manipoli. lo so, ti fa impazzire,
ma lui è l'esploratore di un mondo
nuovo!

FRUTTA

agrumi, melone, castagne,
frutta secca, kiwi, fichi,
melagrana, frutta esotica:
mango, papaia, ananas

spazio al fingerfood: servi
la frutta a pezzetti,
mischia i colori
e via all'assaggio!

VERDURA

pomodori, carciofi, avocado,
verza, asparagi, cavolfiore,
broccolo, carote crude, topinambur

coi primi dentini è ora di
mordicchiare! niente di meglio
di carota da sgranocchiare e
pomodoro da mordere!

LEGUMI

fagioli
(borlotti, cannellini),
fave, tempeh

tempeh: si ottiene dalla
fermentazione dei fagioli,
provalo al posto della carne

UOVA

albume

proponilo 1-2 volte alla
settimana: è ricco di
proteine, grassi, minerali

CARNE



come ti camuffo la fettina:
polpettoni, hamburger (homemade!),
harire rivisitate e combinazioni con
frutta (pollo e mele o maiale e prugna)

PESCE

pesce azzurro, salmone,
tonno, triglia, cefalo,
palombo

fai spazio al pesce nel menù
settimanale del tuo bebè,
anche tre volte!

FORMAGGI

fontina, casera,
emmental, raclette,
tete de moine, etc...

via libera ai formaggi più
stagionati, evita però quelli
più grassi o invecchiati

ERBE, ALGHE E CONDIMENTI

burro, gomasio, tahini,
miso, menta, rosmarino,
salvia, origano, timo,
prezzemolo, coriandolo,
aneto, dragoncello, sale,
spezie (zafferano,
curcuma, anice, cannella),
lievito alimentare

continua ad usare poco sale
e preferisci le spezie



DOLCIFICANTI

miele,
zucchero di canna

miele: ben conservato e
certificato!
rischio botulino



18-24

oltre i 3

CEREALI

riso integrale,
riso venere

FRUTTA

frutti rossi:
fragole, ciliegie,
frutti di boscococco, mandorle
(in caso di allergie meglio
evitare le mandorle)

VERDURA

melanzane,
peperoni,
cetrioli

funghi

LEGUMI

arachidi, seitan (deriva
dalla farina di cereali, dalla quale si
separa amido e glutine prima di cuocerla)

UOVA

uhm uovo?
al forno in cocottina,
in padella si fa a stella
e alla francese un'omlette!

CARNE



selvaggina

SALUMI

bresaola,
prosciutto crudosalumi grassi:
pancetta, bologna,
salame

PESCE

pesce spada, seppie,
calamari, polpo,
crostacei, mitili

FORMAGGI

caciotta, fontina,
casera, emmenthal,
mascarponeformaggi grassi:
gorgonzola, camembert, blue
chees, roquefort, etc...ERBE, ALGHE
E CONDIMENTIsalsa di soia,
alga wakame,
tonno in scatolaprezzemolo crudo
(in caso di allergie,
evitare fino ai 3 anni)

il cucchiaino di Alice