



PRIMEIROS SABORES

Aqui você pode acompanhar quais alimentos seu bebê já experimentou! Cada bolinha representa uma vez que ele provou o alimento. O ideal é oferecer mais de uma vez, em dias diferentes, para que ele se acostume com os sabores e texturas. Marque o progresso e aproveite essa fase!

FRUTAS

ABACATE	●●●●
ABACAXI	●●●●
ACEROLA	●●●●
AMEIXA	●●●●
AMORA	●●●●
BANANA	●●●●
CAJU	●●●●
CAQUI	●●●●
COCO	●●●●
GOIABA	●●●●
KIWI	●●●●
LARANJA	●●●●
LIMÃO	●●●●
MAÇÃ	●●●●
MAMÃO	●●●●
MANGA	●●●●
MARACUJÁ	●●●●
MELANCIA	●●●●
MELÃO	●●●●
MORANGO	●●●●
PERA	●●●●
PÊSSEGO	●●●●
PITAYA	●●●●
TANGERINA	●●●●
UVA	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●

PROTEÍNAS

ALMÔNDEGA DE CARNE	●●●●
ALMÔNDEGA DE FRANGO	●●●●
CARNE BOVINA DESFIADA	●●●●
CARNE BOVINA EM TIRAS	●●●●
CARNE BOVINA MOÍDA	●●●●
CARNE SUÍNA	●●●●
COXA DE FRANGO	●●●●
FRANGO DESFIADO	●●●●
FRANGO EM TIRAS	●●●●
FÍGADO	●●●●
OVO	●●●●
PEIXE	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●

LEGUMINOSAS

ERVILHA	●●●●
FEIJÃO BRANCO	●●●●
FEIJÃO CARIOCA	●●●●
FEIJÃO PRETO	●●●●
GRÃO-DE-BICO	●●●●
LENTILHA	●●●●
SOJA	●●●●
VAGEM	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●

CARBOIDRATOS

ARROZ BRANCO	●●●●
ARROZ INTEGRAL	●●●●
AVEIA	●●●●
BATATA-BAROA	●●●●
BATATA-DOCE	●●●●
BATATA-INGLESA	●●●●
CARÁ/INHAME	●●●●
MACARRÃO	●●●●
MANDIOCA/AIPIM	●●●●
MILHO-VERDE	●●●●
PÃO	●●●●
QUINOA	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●

TEMPEROS

AÇAFRÃO	●●●●
ALECRIM	●●●●
ALHO	●●●●
CEBOLINHA	●●●●
MANJERICÃO	●●●●
ORÉGANO	●●●●
SALSA	●●●●
TOMILHO	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●

LEGUMES E VERDURAS

ABOBRINHA	●●●●
ABÓBORA	●●●●
ACELGA	●●●●
AGRIÃO	●●●●
ALFACE	●●●●
ALHO-PORÓ	●●●●
BERINJELA	●●●●
BETERRABA	●●●●
BRÓCOLIS	●●●●
CENOURA	●●●●
CHUCHU	●●●●
COUVE	●●●●
COUVE-FLORES	●●●●
ESPINAFRE	●●●●
JILÓ	●●●●
NABO	●●●●
PEPINO	●●●●
QUIABO	●●●●
RABANETE	●●●●
REPOLHO BRANCO	●●●●
REPOLHO ROXO	●●●●
RÚCULA	●●●●
TOMATE	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●
_____	●●●●