

## INTRODUCTION DE L'ARACHIDE ET DES FRUITS A COQUE

Il est recommandé d'introduire l'arachide (cacahuète) et les fruits à coque (noisettes, noix de Grenoble, noix de cajou, noix du Brésil, noix de pécan, amandes, pistaches...) vers l'âge de **5 à 6 mois** afin de réduire le risque allergique.

Sauf avis contraire de votre allergologue, dès l'âge de **5 mois**, ajoutez dans la panade de fruits ou dans la purée de légumes (ou dans une petite portion) :

- ~ ½ cuillère à café en plastique arasée (= peu remplie) de mix d'arachides et de fruits à coque (+/- 1g)
- ~ Si pas de réaction, poursuivre le lendemain avec 1 cuillère à café arasée (+/- 2g)  
→ **5x/semaine, 1 cuillère à café arasée** de mix d'arachides et de fruits à coque

Exemples de produits que vous pouvez utiliser :

- ~ Biona Mix Nut Butter Organic® (arachides, noisettes, noix de cajou, amandes)
- ~ Greenweez Rapunzel Purée 4 nuts® (arachides, noisettes, noix de cajou, amandes)
- ~ Beurre de cacahuète triple Delhaize® (arachides, amandes, noix de cajou)
- ~ Fruits à coque du commerce à réduire en poudre : mélangez des arachides, noisettes, amandes, noix de cajou et réduisez-les en poudre.