

## INTRODUCTION DE L'ARACHIDE

Il est recommandé d'introduire l'arachide (cacahuète) 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) : 1 cuillère à café en plastique arasée (= peu remplie) = +/- 2g de beurre de cacahuète → 4x/semaine dès l'âge de 5 mois.

Exemples de produits que vous pouvez utiliser :

- ~ Econoce Peanut Butter®, Monki Beurre de cacahuète®, Biona Peanut Butter® (100% arachides)
- ~ Léa Nature Pur beurre de cacahuète® (100% arachides)
- ~ Beurre de cacahuètes 100% Delhaize®, Beurre de cacahuète Bio Fairtrade 100% Delhaize® (100% arachides)
- ~ Purée de cacahuètes Jean Hervé® (100% arachides)