

Alimento	Età
<i>Cereali e derivati</i>	
Avena crema	8 mesi
Avena fiocchi	10 mesi
Avena integrale chicchi	36 mesi
Frumento fiocchi	10 mesi
Frumento glutine o seitan	10 mesi
Frumento pastina	8 mesi
Frumento semolino	8 mesi
Grano saraceno crema	7 mesi
Grano saraceno decorticato chicchi	12 mesi
Grano saraceno fiocchi	9 mesi
Grano saraceno pasta	12 mesi
Mais chicchi	24 mesi
Mais crema	6 mesi
Mais fiocchi	9 mesi
Miglio chicchi	12 mesi
Miglio crema	6 mesi
Miglio fiocchi	9 mesi
Orzo crema	8 mesi
Orzo decorticato	18 mesi
Orzo fiocchi	10 mesi
Orzo mondo	36 mesi
Orzo perlato	12 mesi
Riso crema	6 mesi
Riso fiocchi	9 mesi
Riso graffiato (o sbiancato) chicchi	12 mesi
Riso integrale chicchi	36 mesi
Riso semintegraie chicchi	18 mesi
Segale crema	8 mesi
Segale fiocchi	9 mesi
Segale pasta	12 mesi
<i>Frutta</i>	
Albicocca frutto maturo	12 mesi
Albicocca succo naturale	10 mesi
Arancia succo naturale	7
Arancia succo	8 mesi
Banana purea	7 mesi
Mandarino succo naturale	7 mesi
Mela purea	6 mesi
Mela succo naturale	6 mesi
Mela tagliata a fettine	12 mesi
Pera purea	6 mesi

Pera succo naturale	8 mesi
Pera tagliata a fettine	12 mesi
Prugna polpa	18 mesi
Prugna purea	12 mesi
Prugna succo naturale	12 mesi
Frutta intera	18 mesi
Tutte le varietà di frutta	18-24 mesi
<i>Verdura</i>	
Carciofo	12 mesi
Cardo	12 mesi
Carota	6 mesi
Cavolo	12 mesi
Cetriolo	18 mesi
Cicoria	24 mesi
Cipolle	9 mesi
Coste	8 mesi
Erbe aromatiche	12 mesi
Erbette	8 mesi
Fagiolini verdi	10 mesi
Finocchio	10 mesi
Funghi	36 mesi
Lattuga	7 mesi
Melanzane	24 mesi
Patate	6 mesi
Peperoni	36 mesi
Piselli freschi	24 mesi
Pomodori interi	30 mesi
Pomodori privati di semi e buccia	18 mesi
Porri	8 mesi
Sedano	8 mesi
Spinaci	9 mesi
Zucca	7 mesi
Zucchine	6 mesi
Tutte le varietà di verdura	18-24 mesi
<i>Legumi</i>	
Borlotti interi	24 mesi
Borlotti purea	9 mesi
Borlotti schiacciati con la forchetta	18 mesi
Ceci interi	24 mesi
Ceci purea	12 mesi
Ceci schiacciati	18 mesi
Fagioli altri tipi	come i borlotti
Fagioli dall'occhio	come i borlotti
Lenticchie decorticate (in purea aggiunta alla pappa)	7 mesi
Lenticchie decorticate intere	9 mesi
Lenticchie di Rodi (o rosse) decorticate (solo nei brodo)	6-7 mesi
Lenticchie di Rodi intere (solo nel brodo)	8 mesi
Lenticchie di Rodi intere	18-24 mesi
Lenticchie di Rodi intere in purea	9 mesi

Lenticchie verdi intere	come lenticchie di Rodi
Piselli decorticati	30 mesi
Piselli interi	36 mesi
Soia fiocchi	9 mesi
Soia formaggio (tofu)	7 mesi
Soia gialla fagioli interi	24 mesi
Soia latte	4 mesi
Soia tempeh	12 mesi
<i>Latte e latticini</i>	
Formaggi grassi stagionati	36 mesi
Formaggi magri freschi	dopo i 7 mesi
Formaggi semigrassi freschi	dopo i 7 mesi
Formaggi semigrassi stagionati	12 mesi
Latte caprino	dopo i 10 mesi
Latte vaccino	dopo i 12 mesi
Parmigiano reggiano	dopo i 6 mesi
Ricotta caprina	dopo i 7 mesi
Ricotta vaccina	dopo i 7 mesi
Yogurt naturale intero	dopo gli 8 mesi
Yogurt naturale magro	dopo i 7 mesi
<i>Pesce</i>	
Acciuga fresca	12 mesi
Aragosta	48 mesi
Calamaro	48 mesi
Carpa	12 mesi
Cefalo	18 mesi
Dentice	12 mesi
Merluzzo	9 mesi
Nasello	9 mesi
Orata	10 mesi
Palombo	12 mesi
Pesce spada	48 mesi
Sardina (pesce azzurro)	12 mesi
Seppia	48 mesi
Sogliola	9 mesi
Spigola	10 mesi
Tonno	36 mesi
Triglia	12 mesi
Trota	9 mesi
<i>Uovo</i>	
Intero	fine degli 8 mesi
Tuorlo	fine dei 7 mesi
<i>Carne e derivati</i>	
Carne bianca	12 mesi
Carne rossa	36 mesi
Bresaola	24 mesi
Prosciutto cotto	18 mesi
Prosciutto crudo	24 mesi
Salumi altri tipi	5 anni

<i>Condimenti e integratori alimentari</i>	
Aceto di mele o di vino	3 anni
Burro	8 mesi
Burro di sesamo (tahin)	12 mesi
Cioccolata	4 anni
Germe di grano polvere e fiocchi	12 mesi
Lecitina di soia fiocchi e granuli	36 mesi
Lievito di birra polvere e fiocchi	12 mesi
Miele d'acacia	7 mesi
Olio extravergine d'oliva	5 mesi
Olio di semi di girasole di prima spremitura a freddo	6 mesi
Altri tipi di olio di semi di prima spremitura a freddo	6 mesi
Salsa di soia (tamari)	12 mesi
Sesamo al sale (gomasio)	18 mesi
Zucchero di canna integrale	7 mesi