



Manual de Bolso – Primeiros 90 Dias da Introdução Alimentar

Cardápios por fase: do primeiro prato às combinações completas. Pra consultar em 30 segundos no celular.

- 📄 Este material é educativo e não substitui orientação do pediatra/nutricionista. Respeite sinais de fome e saciedade do bebê.

Como usar este manual em 3 passos



01

Identifique a fase atual do bebê

Veja em qual dos 90 dias você está

02

Siga o cardápio da fase

Use as receitas e combinações prontas

03

Varie quando precisar

Consulte as substituições rápidas

Regra de ouro: simples + consistência

O que você vai encontrar aqui



Cardápios por fase

90 dias divididos em 4 fases práticas com tabelas semanais completas



Receitas simples

Mais de 60 preparações com 3 passos cada. Nada complicado



Lista de compras

Organize suas idas ao mercado com listas prontas por semana



Substituições rápidas

Faltou ingrediente? Saiba o que usar no lugar sem parar tudo



Porções e consistência

Guia visual sem números rígidos. Você vai entender na prática



Checklist de segurança

Cozinha, preparo e sinais de atenção explicados de forma simples

Checklist de segurança

Higiene e preparo

- Lave bem frutas e legumes
- Cozinhe carnes até ficarem macias
- Use tábuas e facas limpas
- Evite sal, açúcar e mel no primeiro ano

Atenção aos cortes

- Corte alimentos redondos ao meio
- Deixe legumes bem cozidos
- Ofereça pedaços grandes que o bebê consiga segurar

Água e hidratação

Ofereça água conforme orientação do pediatra. Geralmente após as refeições, em pequenos goles.

Sinais de prontidão

- Bebê senta com apoio
- Leva objetos à boca
- Mostra interesse pela comida

Sinais de alerta

Em caso de alergias, refluxo importante, prematuridade ou engasgos frequentes, procure orientação profissional imediatamente.

Começo sem dúvida (Dias 1 a 7)

Objetivo: adaptação e criação de rotina. Seu bebê está conhecendo texturas e sabores novos.

O que priorizar

Texturas simples, um alimento por vez ou combinações básicas.
Observe a aceitação sem pressa.

Consistência ideal

Amassado com garfo ou em pedaços grandes e macios que o bebê consiga pegar.

Foco da semana

Criar rotina de horários. Não se preocupe com quantidade, apenas com o contato.

Cardápio da primeira semana

Use esta tabela como base. Você pode repetir dias se o bebê ainda está se adaptando.

Dia	Almoço	Lanche	Observação
1	Batata-doce amassada	Banana amassada	Primeiro contato
2	Abóbora cozida	Mamão amassado	Observe texturas
3	Cenoura cozida	Pera amassada	Pode repetir favoritos
4	Mandioquinha amassada	Maçã cozida	Vá no ritmo do bebê
5	Batata + abobrinha	Banana com abacate	Primeira combinação
6	Chuchu + batata-doce	Melão amassado	Continue observando
7	Abóbora + frango desfiado	Mamão	Primeira proteína

Primeiras combinações (Dias 8 a 21)



Objetivo: variar com segurança. Agora você vai começar a combinar sabores e criar refeições mais interessantes.

O que muda agora

- Combine 2-3 ingredientes por refeição
- Introduza proteínas suaves (frango, carne moída bem cozida)
- Varie as cores no prato
- Mantenha horários regulares

Cardápio Semana 2 (Dias 8-14)

Dia	Almoço	Lanche
8	Batata + brócolis + frango	Banana com aveia
9	Arroz + cenoura + carne moída	Pera cozida
10	Mandioca + abobrinha + ovo	Mamão com banana
11	Batata-doce + couve + frango	Maçã cozida
12	Macarrão + abóbora + carne	Melancia
13	Arroz + beterraba + frango	Abacate amassado
14	Batata + vagem + ovo cozido	Banana

Lista de compras Semana 2

Batata, batata-doce, mandioca, arroz, macarrão, brócolis, cenoura, abobrinha, couve, abóbora, beterraba, vagem, frango, carne moída, ovos, banana, pera, mamão, maçã, melancia, abacate, aveia

Refeições mais completas (Dias 22 a 60)

Objetivo: montar prato equilibrado sem travar. Você já pegou o jeito, agora é hora de consolidar.



Base
Arroz, batata, macarrão, mandioca



Cor
Legumes variados



Proteína
Frango, carne, peixe, ovo



Gordurinha
Azeite, abacate

Exemplo: Semana 4 (Dias 22-28)

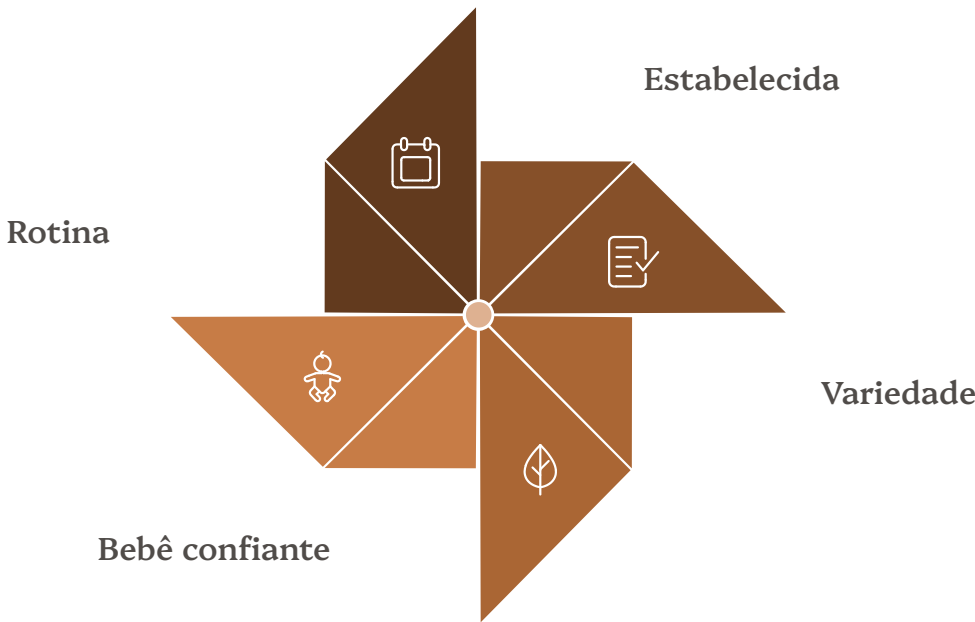
Dia	Almoço	Jantar	Lanche
22	Arroz + cenoura + frango + azeite	Batata + brócolis + ovo	Banana com aveia
23	Macarrão + abobrinha + carne	Mandioca + couve + frango	Mamão
24	Batata-doce + beterraba + peixe	Arroz + abóbora + carne	Pera cozida
25	Arroz + vagem + frango + abacate	Batata + espinafre + ovo	Maçã assada
26	Polenta + tomate + carne moída	Mandioquinha + couve-flor + frango	Melão
27	Arroz + berinjela + frango	Batata + cenoura + carne	Abacate
28	Macarrão + brócolis + ovo + azeite	Batata-doce + abobrinha + frango	Banana

Se o bebê recusou hoje
Tente de novo amanhã, mas mude a apresentação. Exemplo: cenoura em palito em vez de amassada.

Variedade é aos poucos
Não precisa mudar tudo todo dia. Repita combinações que funcionaram.

Escute o bebê
Se ele sinalizou que está satisfeito, não force. Amanhã é outro dia.

Consolidação e rotina de verdade (Dias 61 a 90)



Objetivo: manter consistência com variedade. Você já sabe o que funciona. Agora é só seguir com confiança.

O que acontece nesta fase

- Bebê está mais participativo
- Aceita mais texturas e sabores
- Você já conhece os favoritos
- Rotina está natural

Nas próximas semanas, vamos mostrar como transformar a mesma base em 3 versões diferentes para não cansar.

Exemplo: Semana 10 (Dias 64-70)

Dia	Almoço	Jantar	Lanche
64	Arroz + espinafre + salmão + azeite	Batata + cenoura + frango	Iogurte natural com banana
65	Quinoa + brócolis + carne moída	Mandioca + couve + ovo	Melancia
66	Macarrão + tomate + frango desfiado	Batata-doce + abobrinha + peixe	Mamão com aveia
67	Arroz integral + beterraba + carne	Polenta + abóbora + frango	Pera
68	Batata + vagem + ovo mexido	Arroz + berinjela + carne moída	Abacate amassado
69	Macarrão + espinafre + salmão	Mandioquinha + cenoura + frango	Maçã assada com canela
70	Arroz + couve-flor + carne + abacate	Batata + brócolis + ovo	Banana

Guia de variações: mesma base, 3 versões

Transforme ingredientes simples em refeições diferentes sem complicar. Exemplos práticos para você adaptar:



Abóbora em purê

Abóbora cozida e amassada com azeite. Sirva com frango desfiado ao lado.



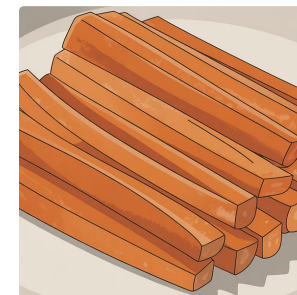
Bolinho de abóbora assado

Abóbora amassada + ovo + aveia. Forme bolinhos e asse por 20 minutos.



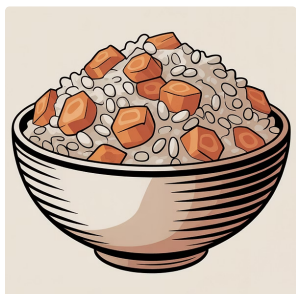
Creme de abóbora

Abóbora cozida batida com caldo de legumes. Sirva com arroz e carne moída.



Cenoura em palitos

Cenoura cozida até ficar macia, cortada em palitos grossos para o bebê segurar.



Cenoura com arroz

Cenoura ralada cozida junto com arroz. Sirva com proteína.



Purê de cenoura

Cenoura bem cozida e amassada. Misture com batata para textura mais cremosa.

Tabela de consulta rápida e substituições

Substituições rápidas

Ingrediente	Substituto
Abobrinha	Chuchu ou berinjela
Frango	Carne moída ou peixe
Banana	Mamão ou pera
Batata	Mandioca ou batata-doce
Arroz	Macarrão ou quinoa
Brócolis	Couve-flor ou espinafre
Cenoura	Abóbora ou beterraba
Maçã	Pera cozida

Rotina sugerida

- **Café da manhã:** leite materno ou fórmula
- **Lanche da manhã (9h-10h):** fruta
- **Almoço (12h-13h):** refeição completa
- **Lanche da tarde (15h-16h):** fruta ou iogurte
- **Jantar (18h-19h):** refeição completa

Rotina ajuda mais do que perfeição. Seja flexível.

Frutas mais fáceis

Banana, mamão, pera, maçã cozida, melão, melancia, abacate

Legumes mais fáceis

Abóbora, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve

Proteínas simples

Frango desfiado, carne moída bem cozida, ovo cozido, peixe sem espinha

Carboidratos base

Arroz, macarrão, batata, batata-doce, mandioca, mandioquinha, aveia

Temperinhos seguros

Cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjerição, orégano. Sempre em pequenas quantidades e conforme orientação.