

MES PETITES

Noëllie Gourmelon Duffau
et Raphaël Gruman

FUTURE ET JEUNE MAMAN

RECETTES MAGIQUES



100

RECETTES
DÉLICIEUSES
ET ÉQUILIBRÉES
PENDANT ET APRÈS
LA GROSSESSE

LEDUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

FUTURE ET JEUNE MAMAN

Prise de poids, nausées, rétention d'eau, insomnies, fatigue... découvrez 100 recettes savoureuses pour apaiser les maux de la grossesse et combler vos besoins nutritionnels ainsi que ceux de Bébé.

Découvrez dans ce livre :

- ✓ Tous les conseils d'un nutritionniste et d'une naturopathe **pour préserver votre forme pendant et après votre grossesse.**
- ✓ **L'abécédaire des meilleurs aliments pour vous accompagner pendant cette grande aventure :** amande, ananas, asperge, citron, gingembre...
- ✓ **100 recettes express :** Avocado toast aux crevettes, Falafels au quinoa, Poulet et chou-fleur rôti, Cake au citron et graines de chia...

100 RECETTES MAGIQUES QUI VOUS ACCOMPAGNENT PENDANT ET APRÈS VOTRE GROSSESSE

Raphaël Gruman, nutritionniste, est l'auteur de nombreux livres aux éditions Leduc.

Retrouvez-le sur son site : www.lamethodegruman.com, sur Instagram et Facebook : lamethodegruman.

Noëllie Gourmelon Duffau est naturopathe, spécialisée dans les techniques manuelles et énergétiques venues d'Asie.

ISBN : 979-10-285-3026-6



6,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Diététique,
Maternité et puériculture

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



DE RAPHAËL GRUMAN AUX ÉDITIONS LEDUC

Mes petites recettes magiques ménopause, 2023.

Mon programme ménopause minceur (avec Laureline Couté), 2022.

Soulager le Covid-long : les solutions naturelles (avec Alex Brunet Hamadi), 2021.

15 minutes par jour pour un nouveau corps, 2016.

La méthode Gruman, 2013.

Retrouvez sa biographie complète sur
<https://www.editionsleduc.com/auteur/261/raphael-gruman>

DE NOËLLIE GOURMELON DUFFAU AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible des soins énergétiques, 2023.

Prendre soin de ses émotions avec la naturopathie, 2022.

Les 4 sagesse tibétaines, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3026-6
ISSN : 2427-7150



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE	
ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS	25
DEUXIÈME PARTIE	
NOS 100 PETITES RECETTES MAGIQUES	51
Entrées et salades	53
Plats	85
Desserts et snacks	143
Boissons	173
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

La grossesse concerne l'ensemble des moments que vous allez vivre entre la fécondation et l'accouchement. Traditionnellement présentée sous la forme de trois trimestres, notre objectif dans ce livre est de vous proposer des recettes adaptées à l'ensemble de cette grande aventure.

LES 10 VÉRITÉS QUE VOTRE NUTRITIONNISTE DEVRAIT VOUS DIRE

1. VOUS ALLEZ PRENDRE 2 À 17 KG DURANT LA GROSSESSE

L'évolution du poids est plus ou moins importante pendant une grossesse et peut fluctuer en fonction notamment de la rétention d'eau. Une prise de poids dite « idéale » se situe entre 9 et 12 kg, le dernier trimestre étant celui où les kilos sont les plus rapides. C'est à ce moment-là qu'il faut être encore plus vigilante.

2. LES NAUSÉES DU 1^{ER} TRIMESTRE SONT NORMALES

Les nausées sont très fréquentes au 1^{er} trimestre et sont notamment dues aux fluctuations hormonales des premières semaines de grossesse. Elles disparaissent presque comme par magie à la 13^e semaine de grossesse. Pour limiter les nausées, il est conseillé de fractionner ses repas, en plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée.

3. SI VOUS AVEZ DÉJÀ UN DIABÈTE AVANT LE DÉBUT DE VOTRE GROSSESSE, IL FAUDRA FAIRE SPÉCIALEMENT ATTENTION

Afin d'éviter une prise de poids trop importante pour vous et pour votre bébé, votre diabète doit être bien régulé durant votre grossesse. Il faudra être encore plus vigilante à bien équilibrer votre alimentation, à ne pas sauter de repas, à réduire les quantités et les fréquences

d'aliments très sucrés, à privilégier les glucides à IG bas et à pratiquer une activité physique adaptée. Pour rappel, les glucides à IG (index glycémique) bas sont ceux qui ne font pas augmenter la glycémie trop rapidement.

4. VOUS POURRIEZ DÉVELOPPER UN DIABÈTE GESTATIONNEL

Vous pouvez manger de tout mais à condition de limiter certains aliments. Bien sûr ceux très riches en sucre comme les bonbons, les glaces, les gâteaux... sont à limiter au maximum, mais ils ne sont pas pour autant interdits. Essayez d'en consommer moins fréquemment et en petites quantités pour conserver le plaisir. Les glucides sont à conserver, mais en préférant ceux à IG bas et en augmentant vos apports de fibres via les légumes (poireau, asperge, épinard...) et légumes secs (lentille, pois chiche...), ainsi que les céréales complètes (riz complet, pâtes complètes et pain complet).

5. NE COMMENCEZ JAMAIS UN RÉGIME MINCEUR PENDANT LES 9 MOIS DE GROSSESSE NI PENDANT L'ALLAITEMENT

Les régimes minceur peuvent induire des carences alimentaires qui seraient potentiellement dangereuses pour votre bébé et provoquer un retard de croissance. De même pendant l'allaitement, il est préférable d'éviter les régimes alimentaires trop stricts au risque d'avoir un lait maternel trop peu calorique qui engendrerait une carence dans l'alimentation de votre nourrisson, voire de provoquer un tarissement de votre lait.

6. VOUS POURRIEZ RENCONTRER DES PHASES DE CONSTIPATION

Pour y remédier, voici mes conseils :

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Consommez au moins 1 cuillère à soupe d'huile végétale par repas.
- Mangez plus de fibres en optant pour les céréales complètes (riz, pâtes...), les fruits et les légumes.
- Pratiquez un sport et/ou marchez au moins 1 heure par jour.
- Prenez votre temps pour aller aux toilettes et soyez régulière dans vos horaires.
- Ne vous retenez pas trop longtemps.

7. VOUS POURRIEZ AVOIR DE LA RÉTENTION D'EAU

Vous avez la sensation d'être gonflée, vous avez du mal à retirer vos bagues, vos chevilles ont doublé de volume... Tous ces ressentis sont des indications d'une rétention d'eau. Il s'agit d'un trouble bénin qui touche de nombreuses femmes mais qui est très inconfortable au quotidien. Voici quelques conseils pour réduire la rétention d'eau.

- Hydratez-vous : en cas de rétention d'eau, il est nécessaire d'augmenter vos apports hydriques à plus de 2 litres par jour, sous toutes les formes : eau, tisane, soupe... Il est également indispensable de consommer des aliments riches en eau comme l'artichaut, les choux, l'asperge, le concombre, la carotte ou encore la laitue.

- Buvez tout au long de la journée, au moins ½ verre d'eau toutes les heures.
- Ne consommez pas d'alcool.
- Consommez davantage de protéines : une alimentation plus riche en protéines (viande ou poisson) permet d'augmenter la réabsorption d'eau au niveau du côlon et ainsi réduire l'eau extracellulaire.
- Limitez vos apports de sucre, car une surcharge glucidique peut engendrer une rétention d'eau.
- Supprimez les édulcorants (aspartame, stévia ou sucralose) qui favorisent le captage d'eau dans les tissus.
- Consommez des aliments drainants : ananas, papaye, pamplemousse, endive, asperge, céleri, artichaut...
- Fractionnez vos repas en plusieurs petits repas. Cela permet de maintenir un niveau de glycémie constant évitant la fuite des liquides vers l'extracellulaire.
- Renforcez la paroi des vaisseaux en consommant des fruits rouges (framboise, fraise), des agrumes (orange, clémentine), du thé vert (maximum 3 tasses par jour) qui sont riches en vitamines E et P.
- Faites du sport afin d'améliorer votre retour veineux en privilégiant les mouvements avec les jambes comme la natation, le vélo ou la marche.
- Surélevez vos jambes lorsque vous être allongée en plaçant un coussin sous vos jambes dans le lit.
- Ne portez pas de vêtements trop serrés qui coupent la circulation.
- Ne croisez pas vos jambes.
- Ne restez pas assise plus de 15 minutes sans vous lever et faire quelques pas.
- Portez des bas de contention.

- Pratiquez l'automassage chez vous en fin de journée avec des crèmes veinotoniques.
- Finissez votre douche par un jet d'eau froide sur vos jambes et sur la plante des pieds ou faites un bain de pieds dans une eau froide.

8. VOUS POURRIEZ AVOIR DES HÉMORROÏDES

Les hémorroïdes peuvent être dues à des problèmes de transit, notamment des constipations importantes. Il faut, dans ce cas, optimiser votre alimentation (voir nos conseils en cas de constipation, p. 10). De plus, les aliments très épicés sont propices aux hémorroïdes. Essayez de limiter leur consommation et notamment les piments.

9. VOUS POURRIEZ AVOIR DES INSOMNIES

Les nuits risquent d'être agitées. Voici nos conseils pour optimiser votre sommeil.

- Évitez l'activité sportive en soirée. Privilégiez la matinée voire la fin d'après-midi, quand vos aptitudes aux performances sont meilleures. L'endormissement sera plus facile et le sommeil lent profond et très profond plus long.
- Supprimez les repas trop « copieux », notamment en protéines, le soir. Les glucides devront donc constituer l'essentiel du dîner. Laissez deux heures, après la fin du repas, sans activité avant de vous coucher. Évitez les excitants types café, thé, vitamine C...
- Respectez vos heures d'endormissement et de réveil afin de ne pas perturber votre horloge biologique

(l'idéal est d'avoir le même rythme la semaine et le week-end en termes d'horaires).

- Évitez les activités intellectuelles contraignantes avant de dormir ainsi que les discussions conflictuelles.
- Pas de télévision, ni d'ordinateur ou de tablette (la lumière bleue émise par ces appareils est excitatrice) avant le coucher, et encore moins dans le lit.
- Ayez une chambre aérée dont la température se situe entre 17 et 22 °C.
- Ayez un rituel d'endormissement : lecture au lit, éclairage doux, brumisation d'hydrolats...
- Prenez le soin de dormir sur un matelas et avec un oreiller de qualité.

10. VOUS POURRIEZ PRÉSENTER

UNE CARENCE EN FER

En cas de carence en fer, on pioche parmi les aliments suivants.

- La viande rouge comme le bœuf ou le canard.
- Le boudin noir.
- Le foie de veau.
- Les moules.
- Les lentilles.

Afin de bien fixer le fer, associez un aliment riche en vitamine C comme le persil ou un fruit frais en fin de repas.

LES 5 TIPS ALIMENTATION DE VOTRE NATURO

1. VOUS ALLEZ ÊTRE FATIGUÉE : COMMENT RETROUVER DE L'ÉNERGIE (GRÂCE À L'ALIMENTATION) ?

Vous risquez fort d'être fatiguée. Quoi de plus logique avec un corps qui, en plus d'assurer votre bien-être, est en phase de créer un nouvel être ?

Particulièrement présente au 1^{er} trimestre, la fatigue peut apparaître tout au long des neuf mois. Alors que peu de plantes et d'huiles essentielles peuvent être appelées à la rescousse, l'alimentation est une alliée de taille !

Afin de limiter la fatigue, il conviendra de suivre les conseils suivants.

- Mangez équilibré autant que possible, tout en favorisant votre plaisir.
- Optez pour des légumes et des fruits de saison et bio sous toutes leurs formes : cuits, crus, en soupe ou en smoothie...
- Vos alliés : les oléagineux pour le plein d'énergie.
- Faites le plein de protéines ! Elles sont indispensables pour vous et Bébé(s).
- Faites appel aux huiles végétales en les utilisant à bon escient : un filet d'huile après cuisson pour en garder les bienfaits plutôt qu'à la cuisson.
- Consommez des céréales, pour les fibres notamment.
- Favorisez les cuissons douces et lentes.
- Et enfin, hydratez-vous !

2. MANGER POUR DEUX...

COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Eh bien, en réalité, il n'est pas question de manger l'équivalent de repas pour deux personnes ! Cependant, il faudra veiller à ce que vos besoins et ceux de votre bébé soient comblés. Ainsi, plus votre alimentation sera équilibrée et variée, plus vous serez en forme.

Bébé va en effet piocher dans vos réserves, veillez donc à éviter les carences, et particulièrement en protéines.

3. EST-CE QUE MES BESOINS ÉVOLUENT EN ÉTANT ENCEINTE ?

Lors d'une grossesse, nous allons veiller à avoir un apport suffisant de...

- Vitamines B et particulièrement B9 : notamment en prévention d'une éventuelle anémie et afin d'éviter les éventuelles malformations congénitales chez Bébé.
- Fer : qui limitera la fatigue et améliorera le fonctionnement du système immunitaire tout en favorisant l'oxygénation de Bébé.
- Zinc : afin de prévenir le risque de fausse couche ou de naissance prématurée.
- Magnésium : particulièrement pour son rôle sur le sommeil et la fatigue de Maman.
- Oméga 3 : notamment pour favoriser le bon fonctionnement du système nerveux de Maman et Bébé.
- Protéines : il sera important d'augmenter les apports en protéines, particulièrement à partir du 2^e trimestre. Amies du monde végétal : légumineuses, algues, et céréales complètes peuvent effectuer le travail.

Les protéines servent notamment à la construction musculaire de Bébé ainsi qu'à la constitution cellulaire.

4. QUELS EN-CAS SAINS POUR ACCOMPAGNER EN DOUCEUR MES ÉVENTUELLES FRINGALES ?

Oui, je sais... à la lecture des premières pages de ce livre vous vous dites peut-être : « Super ! je vais passer 9 mois à me priver. » Eh bien non, pas du tout !

Comme vous allez le constater dans nos recettes, des dizaines de petits plats plaisirs sont possibles y compris en cas de fringales. En effet, les en-cas sont même conseillés. Oui, vous avez bien lu, conseillés !

En plus de nos délicieuses energy balls, crêpes avec ou sans gluten et autres esquimaux, voici quelques aliments à avoir dans vos placards.

- Les oléagineux pour leurs excellents apports.
- Les fruits secs comme les dattes, les figues ou encore les abricots.
- Le chocolat noir.
- Les fruits à croquer ou sous forme de smoothie.

Régalez-vous !

5. DOIS-JE FAIRE ATTENTION À DES ALIMENTS EN PARTICULIER ?

Quelques précautions autour de certains aliments pouvant induire des maladies telles que la listériose ou la toxoplasmose* :

- viandes crues et peu cuites,
- charcuterie,
- fromages au lait cru,
- poissons fumés, crus et coquillages crus.

* *Listériose* : infection rare mais grave d'origine alimentaire pouvant chez la femme enceinte induire fausse couche, accouchement prématuré ou une infection néonatale.

Toxoplasmose : infection parasitaire souvent bénigne en dehors de la grossesse, elle peut induire des conséquences graves si la mère l'acquiert en cours de grossesse : mort *in utero*, troubles neurologiques du bébé, accouchement prématuré.

LES 7 TIPS BIEN-ÊTRE DE VOTRE NATURO

1. COMMENT APAISER LES MAUX DU 1^{ER} TRIMESTRE AVEC L'ALIMENTATION ET LES MÉTHODES NATURELLES ?

Les maux du premier trimestre peuvent prendre diverses formes et se montrer plus ou moins intenses. Il est aussi possible que tout se passe bien ! Mais au cas où, voici quelques conseils.

Tout d'abord, petit rappel sur ce qui peut se présenter de manière régulière au 1^{er} trimestre :

- fatigue,
- maux de tête,
- congestion nasale et saignements,
- nausées et vomissements,
- respiration courte,
- vertiges et étourdissements.

Afin de prévenir ces désagréments il conviendra de manger le plus équilibré possible. Et pour cela, de ne pas exclure certains types d'aliments que nous classons à tort dans la famille des « à proscrire » par peur de prendre du poids.

Ainsi, les aliments riches en acides gras sont à consommer tous les jours. Ils sont indispensables à votre équilibre à bien des égards : les oméga 3, 6 et 9 vont permettre le bon fonctionnement de vos systèmes hormonal, immunitaire mais aussi nerveux et circulatoire. Ils auront donc un impact sur la fatigue, les congestions et l'ensemble des autres symptômes cités ici.

De plus, certains aliments comme le gingembre sont recommandés pour limiter les nausées, la spiruline en prévention d'une carence en fer (très fréquente pendant la grossesse), les avocats pour leurs bienfaits en acides gras essentiels... Chaque aliment utilisé dans ce livre a été choisi avec soin pour vous faire du bien. À vous de piocher et rendez-vous dans le point suivant pour aromatiser vos journées avec les hydrolats et tisanes.

2. LES HYDROLATS : UN REMÈDE AUX MAUX DE LA GROSSESSE ?

Quelques mots sur les hydrolats : lorsque nous distillons une plante, la partie huileuse que nous obtenons devient son huile essentielle. L'eau qui a servi à la distillation est également récupérée. Elle est aussi chargée des bienfaits de la plante initiale mais dans une moindre mesure ce qui la rend plus facilement accessible. C'est cette partie aqueuse que nous appelons hydrolats.

Pour ce livre nous avons choisi de concentrer notre attention sur deux hydrolats : fleur d'oranger et mélisse. D'autres hydrolats peuvent cependant être utiles pendant la grossesse. Voici quelques exemples.

- *Gestion du stress* : hydrolats de camomille romaine et de fleur d'oranger
- *Digestion* : hydrolats de mélisse, de marjolaine à coquilles.
- *Circulation sanguine dans les jambes et hémorroïdes* : hydrolat d'hamamélis (en spray sur les jambes).
- *Sommeil* : hydrolats de fleur d'oranger et/ou de mélisse.
- *Nausées* : hydrolat de gingembre.

Quoi de mieux, dans un livre sur l'alimentation, que de vous proposer de les utiliser par voie orale : 1 cuillère à soupe d'hydrolat dans un litre d'eau à boire sur la journée pendant 20 jours.

Veillez à bien vérifier l'utilisation des hydrolats avec votre sage-femme ou un autre soignant.

3. HORMONES ET ÉMOTIONS : POURQUOI VIT-ON DES MONTAGNES RUSSES ?

La grossesse est souvent marquée par des moments émotionnels intenses dus aux changements hormonaux en cours : HCG, œstrogènes et progestérone, sérotonine, ocytocine et bien d'autres encore, voient leur taux évoluer afin de garantir le bon déroulement de la grossesse mais aussi à l'accouchement et à l'allaitement.

Par exemple, la progestérone va notamment aider à préparer la muqueuse utérine pour accueillir l'œuf, et les œstrogènes vont garantir la bonne croissance de Bébé.

Gardons donc en tête que ces mouvements émotionnels peuvent donc être le signe que, paradoxalement, tout se déroule comme prévu !

4. TRISTESSE, JOIE INTENSE, COLÈRE... QUELS ALIMENTS POUR ACCOMPAGNER NOS ÉMOTIONS ?

Comme nous venons de le voir, notre équilibre émotionnel et notre assiette sont intimement liés. Si l'on en croit les médecines ancestrales, nous pouvons agir sur nos émotions grâce à l'alimentation.

- *Pour apaiser la colère*, les légumes verts sont recommandés car ils vont soutenir notre foie. Le gingembre sera également indiqué.
- *La tristesse*, localisée dans les poumons et le chakra cœur, pourra se voir accompagnée par des aliments tels que le radis, le concombre, l'asperge ou encore le basilic.
- *La joie* pourra retrouver sa place en ramenant du soleil dans l'alimentation : orange, clémentine, citron, mais aussi champignons ou chocolat noir riches en vitamine D.
- *Pour accueillir vos peurs* et les laisser filer, il sera intéressant de privilégier les aliments qui vont avoir un intérêt pour le rein : fenouil, poireau, persil et algues. Noix, raisin et mûres sont aussi à consommer.

Par-dessus tout : faites-vous confiance ! si nous nous mettons à l'écoute de notre corps, nous trouvons souvent une « solution » de manière intuitive.

5. JE NE « SENS » PAS ENCORE BÉBÉ : COMMENT CALMER MES ANGOISSES ?

Quelle période remplie d'ambivalences ! Le deuxième trimestre est souvent associé à une disparition des symptômes du 1^{er} trimestre : chouette ! Mais cette disparition de symptômes peut également être synonyme de questionnements : « Je vais bien, mais je ne sens pas encore bébé bouger ! »

Pour accompagner ce moment, il sera très intéressant de vous focaliser sur des temps de douceur et d'apaisement. Cela peut passer par l'alimentation et notamment

par les recettes que nous vous avons préparées avec les hydrolats de mélisse et de fleur d'oranger.

L'utilisation des hydrolats ne s'arrête pas là ! En effet, vous pouvez les vaporiser sur votre corps et votre visage ou encore les disperser, grâce au spray, dans votre espace de vie.

N'hésitez pas associer à ce moment un temps méditatif ou de lecture.

La marche en pleine nature vous fera également le plus grand bien : aérez votre corps et votre esprit ! La marche permettra en plus de favoriser une bonne digestion et une bonne circulation.

6. L'HYDRATATION : ET SI LES INFUSIONS ÉTAIENT NOS MEILLEURES ALLIÉES ?

Une bonne hydratation est centrale pour votre équilibre et celui de Bébé. En effet, des apports hydriques suffisants vont vous permettre de préserver sa santé en assurant notamment une quantité de liquide amniotique suffisante. L'eau est également primordiale dans la création du placenta et pour les échanges entre Maman et Bébé. Par ailleurs, l'eau sera aussi votre meilleure alliée contre les troubles digestifs tels que la constipation et les nausées.

Même si les tisanes ne remplacent pas l'eau, elles peuvent être d'un grand secours tout au long de la grossesse.

- En cas de stress vous pouvez faire appel au tilleul ou à la verveine.
- La mélisse soutiendra à la fois la digestion et votre équilibre nerveux.
- La camomille peut être intéressante pour rester zen mais également en prévention des nausées.

Vous allez me dire : « C'est bien gentil tout ça mais j'ai déjà suffisamment envie de faire pipi toute la journée et toute la nuit ! » Comme je vous comprends... Et si je vous disais que ces infusions peuvent aussi trouver leur place dans vos recettes et notamment dans vos compotes ?

7. COMMENT PRÉPARER MON CORPS ET MON ESPRIT AVANT L'ACCOUCHEMENT ?

Le grand jour des rencontres approche ? Voici quelques éléments pour vivre les derniers moments de votre grossesse avec douceur.

- Continuez à manger équilibré : cela permettra de vous maintenir en forme tout en préparant la période post-accouchement.
- Favorisez les aliments qui permettent de rester zen : aliments riches en magnésium et oméga 3 et 6, comme les oléagineux.
- Vous pouvez tenter les dattes. Bien qu'aucune étude probante n'ait révélé les bienfaits des dattes pour la fin de grossesse, elles restent des alliées santé. Les energy balls vous permettront de traverser la fin de grossesse avec vitalité.
- Les tisanes de framboisier consommées dans les trois dernières semaines permettent de préparer l'utérus à l'accouchement. Alors n'hésitez pas à en consommer 2 à 3 tasses par jour.
- Continuez les temps cocoon favorisant la détente grâce à une bonne respiration, un accès à la nature et une alimentation plaisir !

PREMIÈRE PARTIE

ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS

AMANDE : POUR LES OMÉGA

Aliments chouchou des naturopathes et nutritionnistes, les oléagineux sont une source de bonnes graisses indispensables à notre bon fonctionnement. Elles sont aussi tout à fait recommandées en cas de fatigue grâce à leur apport important en magnésium. Oui, toi qui lis ce livre jeune maman en devenir, les amandes sont là pour préserver ta santé mentale et physique tout au long de ta grossesse et même pendant le post-partum.

- *Puits de minéraux* : source incroyable de minéraux comme le fer, le calcium, le magnésium ou encore le zinc, l'amande est une véritable alliée santé et plaisir tout au long de votre grossesse.
- *Transit* : riche en fibres, elle est parfaitement adaptée pour favoriser votre transit.