Élise et Marion Destannes
Préface d'**Anna Roy**

Ma GROSSESSE sereine et gourmande

Tous les conseils d'une **sage-femme** sur l'alimentation

Vuibert

Élise et Marion Destannes
Préface d'Anna Roy

Ma GROSSESSE sereine et gourmande

Tous les conseils d'une **sage-femme** sur l'alimentation et **45 recettes illustrées**

Vuibert

À NOTER

Le présent livre a pour objet de fournir des informations et recommandations sur l'alimentation des femmes enceintes, en proposant notamment des recettes de cuisine adaptées, des idées clés et des réponses aux questions les plus fréquentes.

Les informations contenues dans ce livre sont basées sur des données scientifiques actuelles. Elles sont fournies à titre purement informatif et non exhaustif. Elles ne sauraient en aucune manière se substituer à un examen, une consultation, un diagnostic ou un traitement médical personnalisé.

Il peut ne pas être adapté à certains cas particuliers.

En cas de doute, et plus généralement pour toute question se rapportant à votre état de santé, il vous incombe de demander conseil à votre sage-femme, médecin ou tout autre professionnel de santé qualifié.

L'utilisation des informations fournies dans ce livre par les auteurs ou tout tiers lui fournissant lesdites informations, se fait par conséquent sous la seule responsabilité du lecteur.

Les auteurs ne sauraient en aucun cas être tenus responsables d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation inappropriée du contenu proposé dans le présent livre.

Couverture : Rémi Pépin

Illustration de couverture : © Roxane Damidot

Création de la maquette intérieure et mise en pages : Marion Alfano

Illustrations pp. 14, 35 : © Marion Alfano

Illustrations pp. 20, 22-23 : © Carl Voyer

Photographies des autrices (couvertures, rabats, p. 4) : © Gabrièle Laborde

Photographies des recettes : © Marion Destannes

ISBN : 978-2-311-66382-2

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Octobre 2022, Éditions Vuibert – 5, allée de la 2e DB, 75015 Paris

www.vuibert.fr

Préface

L'alimentation de la femme enceinte, voilà un pan du savoir dont on pourrait penser qu'il a été maintes et maintes fois traité. Eh bien non ! C'est chose faite grâce à ce livre profondément enthousiasmant et joyeux exactement comme leurs deux autrices, sage-femme et créatrice culinaire !

D'un sujet *a priori* rébarbatif et pénible, Élise et Marion réussissent le tour de force de le transformer en un joli recueil de textes agréables, de conseils nécessaires et de recettes affriolantes.

Les restrictions et les interdits alimentaires vous gâchent la grossesse ? Les deux autrices vous les présentent d'une telle façon que vous comprenez pourquoi c'est important de s'y astreindre et que finalement, ce n'est pas si terrible puisqu'il y a mille autres façons de se faire plaisir !

Les mots d'index glycémique et diabète gestationnel vous effraient ? Avec les deux sœurs, ils deviennent légers et presque riants. Elles vous livrent des recettes alléchantes compatibles avec la baisse de l'apport en sucre dans votre alimentation, vous faisant oublier dans l'instant que vous êtes sous le joug d'un régime.

Vous l'aurez compris, je suis franchement séduite par leur travail ! Et j'espère que vous le serez aussi.

Je suis vraiment ravie d'associer mon nom à ce livre. Chaque livre supplémentaire écrit par une consœur, et quelle consœur, est une joie pour moi. Élise est une consœur chère à mon cœur et Marion est la sœur de ma consœur. J'espère que vous suivez !

Heureuse parce que ce sujet méritait d'être enfin abordé (et par une sage-femme c'est encore mieux) ! Heureuse parce que le duo des deux sœurs fonctionne très bien, quelle complémentarité entre elles ! Heureuse parce que ce livre est instructif et plaisant et que c'est ainsi que l'information circule le mieux.

Élise et Marion nous offrent une vraie nouveauté dans les milliers d'écrits sur la grossesse. Toutes deux, par ces lignes, permettent de transmettre aux femmes le savoir sans jamais être dans l'injonction ou la dépréciation… ce qui est très important à mes yeux.

Comme vous le savez, je ne suis pas étrangère aux sujets de la grossesse comme à celui de la vulgarisation scientifique en obstétrique, j'en suis même l'une des spécialistes. Pourtant, j'ai trouvé dans cette lecture tout un tas d'informations clairement explicitées (et de délicieuses recettes) que je n'avais jamais lus ailleurs. De quoi satisfaire la curiosité et les papilles, exactement ce dont ont besoin les femmes enceintes, les coparents et même celles et ceux qui ne sont ni l'un ni l'autre ! Alors merci infiniment aux deux autrices et très bonne lecture à vous toutes et tous. Et… surtout… et c'est bien la première fois que je le ferai : je vous souhaite une « très bonne dégustation » !

Anna Roy

Deux sœurs, *une histoire*

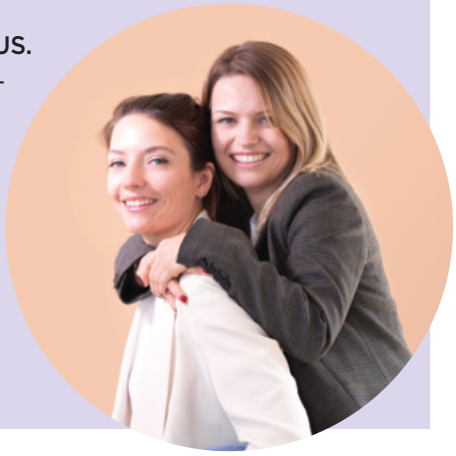
Entourées de futures mamans, **Élise et Marion** ont remarqué que les femmes avaient toutes les mêmes interrogations sur l'alimentation pendant la grossesse sans trouver les réponses ni être sûres des informations récoltées.
Les deux sœurs constatent rapidement qu'il n'existe pas de ressources pratiques et ludiques regroupant les réponses à leurs questions.
Marion en est certaine, elles peuvent **combiner leurs deux passions** et accompagner ces femmes pendant leur grossesse.

COMMENT ? Grâce à un contenu de qualité écrit par une sage-femme et des recettes faciles, rapides et gourmandes.
LE PLUS ? Proposer des alternatives végétariennes, sans gluten et adaptées au diabète gestationnel.
Il faudra attendre plus d'un an pour que les deux sœurs se lancent et que mûrisse ce beau projet (pas facile de convaincre Élise !).
Fin 2021, l'aventure commence avec un succès à la clé.

Avec plus de 7000 exemplaires vendus de leur livre numérique « Yummy in my belly » et des retours extrêmement positifs, elles ont envie d'ouvrir un nouveau chapitre, toujours **ensemble**.
Après de longs mois de travail, de nombreux tests en cuisine (parfois des ratés), de nombreuses remises en question, des centaines d'échanges… ***Ma grossesse sereine et gourmande*** **est né.**

Cet ouvrage, nous l'avons écrit et construit pour **VOUS.**
Nous avons à cœur de vous guider, vous accompagner et vous permettre d'y voir plus clair.
Parce que l'alimentation durant la grossesse est un vrai casse-tête, nous allons vous simplifier la vie !

Élise et Marion



Remerciements

Tout d'abord, **merci à vous**, futures mamans, mères, sœurs, meilleures amies, consœurs pour votre soutien et votre confiance.
Sans vous, nous n'aurions pas pu vivre cette aventure et continuer à écrire cette belle histoire en gardant le même objectif, être là, pour vous.

Merci à nos parents, nos premiers supporters qui nous ont donné la force de croire en nous tout en respectant nos choix et en étant toujours là quoi qu'il arrive.

Merci à notre sœur Sophie, notre pilier qui complète ce trio de sœurs fusionnelles où un seul regard suffit pour que l'on se comprenne.

Merci à toutes celles et ceux qui ont participé à la création de ce livre et qui nous ont toujours soutenues : Laure-Amélie, Marine, Claire, Sophia, Camille, Rachel et Thomas.

Merci à Anna Roy d'avoir réalisé la préface de notre livre. L'étudiante sage-femme que j'étais n'aurait jamais pu se douter qu'un jour j'aurais l'honneur de travailler avec toi. Tu m'as donné l'envie d'écrire, d'abord sur mon compte Instagram pour mettre en avant notre si belle profession, puis maintenant sur papier. Merci Anna.

Merci à ma grande sœur Marion.
Merci de me pousser à croire en nous, en moi. Sans toi, ce projet n'aurait jamais vu le jour.
Notre complémentarité fait notre force.
Tu es la sœur rêvée, toujours présente pour moi, pour me soutenir, me guider, me conseiller.
Je t'aime.

Merci à Nicolas, quels aboutissements en cette année 2022, te voilà chirurgien et moi auteure ! Cette année restera gravée en nous.
Merci d'être là au quotidien, tu es mon pilier.
Je t'aime tellement.

Merci à ma petite sœur Élise, te voir grandir et t'épanouir un peu plus chaque jour est la plus belle des récompenses. Continue à croire en toi, suis ton intuition, sois audacieuse et ne cesse jamais de rêver.
Je serais toujours là pour toi et tu resteras mon petit bébé.

Merci à Alexis pour ta patience et ton soutien sans faille durant cette année survoltée. Mari, meilleur ami, confident et surtout premier testeur de toutes mes recettes depuis 8 ans.

Sommaire

PARTIE 1 : Tous les conseils sur l'alimentation

LES BASES 10

- *Les besoins nutritionnels de la femme enceinte* 10
- *Focus sur les fibres* 11
- *Les micronutriments* 12

ÉLISE VOUS RÉPOND 16

- *Poids et grossesse* 16
- *Les maux de la grossesse* 19
- *Les boissons* 24
- *Les aliments à limiter* 25

LE VRAI DU FAUX 26

LAIT'S TALK, L'ALLAITEMENT MATERNEL 27

LA TOXOPLASMOSE 29

LA LISTÉRIOSE 31

LA SALMONELLOSE 32

LE B.A-BA 33

SAY CHEESE, FOCUS SUR LES FROMAGES 34

LE RÉGIME VÉGÉTARIEN 36
LE DIABÈTE GESTATIONNEL 39
L'INDICE GLYCÉMIQUE 42
BIBLIOGRAPHIE 44

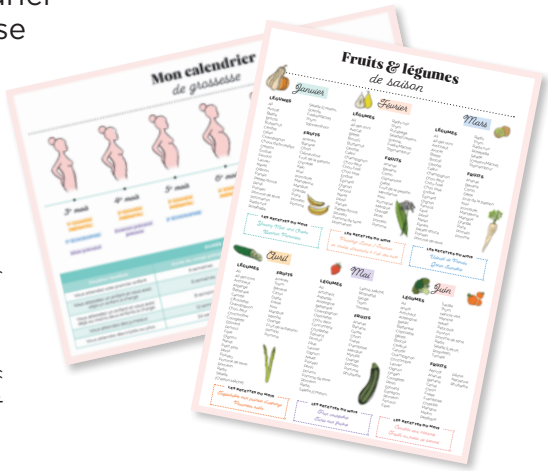
PARTIE 2 : 45 recettes gourmandes pour se faire plaisir

LE GUIDE DES RECETTES POUR S'Y RETROUVER FACILEMENT 47
UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ MAIS SURTOUT POUR KIFFER 49
ENVIES DE SALÉ 72
NOTES SUCRÉES 117

En cadeau ! *à télécharger*

https://lienmini.fr/cal-grossesse

Mon calendrier de grossesse



Mon calendrier des fruits et légumes de saison

https://lienmini.fr/cal-saison

PARTIE 1

Tous les conseils

sur l'alimentation

LES BASES

Les besoins nutritionnels de la femme enceinte

FRUITS ET LÉGUMES

Essayez d'en consommer au moins 5 par jour, de préférence issus de l'agriculture biologique. Crus, cuits, nature ou préparés, les fruits et légumes permettent de faire le plein de vitamines, minéraux et fibres.

PROTÉINES

L'idéal est d'en consommer à tous les repas. Les besoins en protéines augmentent pendant la grossesse. Il existe des protéines animales (viandes, poissons, œufs, fromages) et des protéines végétales (tofu, légumineuses, céréales).

GLUCIDES

Pendant la grossesse, nos besoins en glucides sont équivalents à nos besoins habituels. Évitez les sucres rapides (bonbons, sodas, gâteaux, etc.) et favorisez les sucres lents (pain complet, riz complet, pommes de terre, maïs, patates douces, pois, etc.). Les sucres lents sont la principale source d'énergie pour notre organisme permettant de constituer des « réserves » d'énergie pour la journée. Aussi à tous les repas, on consomme des sucres lents.

LIPIDES

Privilégiez les oméga-3 : œufs, petits poissons gras d'eau froide (saumon, sardine, hareng, maquereau, anchois), graines de lin/chia, noix, etc. Ces graisses jouent un rôle majeur dans le développement du fœtus. *A contrario*, essayez de limiter votre consommation de beurre, crème…

EAU

L'objectif est de boire 1,5 L d'eau par jour, qu'elle soit du robinet ou en bouteille.

Focus sur les fibres

AVANTAGES DES FIBRES

Les fibres alimentaires font partie de la famille des glucides mais elles n'apportent pas d'énergie à notre organisme. Pourtant, elles jouent un rôle essentiel dans notre digestion !

- Elles augmentent le sentiment de satiété.
- Elles régulent la glycémie en ralentissant la digestion des glucides.
- Elles favorisent l'équilibre de la flore intestinale.
- Elles permettent de lutter contre la constipation.

L'apport journalier recommandé est de **30 g par jour.**

30 g de fibres dans une journée, c'est par exemple en moyenne :

- 50 g de flocons d'avoine +
- 100 g de pâtes au blé complet crues +
- 450 g de légumes +
- 250 g de fruits +
- 1 poignée d'oléagineux.

OÙ TROUVER DES FIBRES ?

- Fruits et légumes.
- Céréales complètes.
- Légumineuses (lentilles, pois, fèves, haricots, etc.).
- Oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes, pistaches, etc.).

Les micronutriments

MAGNÉSIUM

L'apport journalier recommandé pour la femme enceinte est de **300 mg/jour.**

Le magnésium se retrouve dans les oléagineux (graines de courge, lin, tournesol, sésame, noix), le chocolat noir 70 % minimum, ou encore les légumes secs.

Le magnésium est un allié de taille puisqu'il peut aider à soulager les nausées, les crampes, la constipation, les douleurs ligamentaires, etc.

Une eau minérale riche en magnésium peut aussi être consommée pendant la grossesse.

FER

L'apport journalier recommandé est de **20 mg/jour**.

Les besoins en fer sont couverts en consommant : viandes, poissons, légumes secs, chocolat noir 70 % minimum, graines de lin, graines de courge, graines de chia, fruits de mer, céréales complètes, produits laitiers.

Malgré une alimentation variée, certaines femmes auront besoin d'une supplémentation médicamenteuse pendant la grossesse sur prescription médicale d'un professionnel de santé.

• *On dit souvent qu'il faut favoriser les aliments riches en fer, pourquoi ?*

La grossesse entraîne une augmentation des besoins en fer, liée au développement du bébé, du placenta et à l'augmentation de la masse sanguine. En cas d'anémie avérée uniquement, une supplémentation médicamenteuse en fer est indiquée.

Les aliments riches en fer héminique (d'origine animale) sont mieux assimilés par l'organisme que ceux riches en fer non héminique (d'origine végétale).

LES CONSEILS D'ÉLISE

Voici quelques conseils pour augmenter vos apports en fer lors des repas :

- assaisonnez vos plats d'un filet de citron, la vitamine C qu'il contient favorise l'absorption du fer non héminique par l'organisme ;
- ajoutez des graines de chia dans vos laitages, en plus d'être très riches en fer végétal, les graines de chia permettent de lutter contre la constipation ;
- ajoutez dans vos soupes et salades des graines (chia, lin, courge, etc.), cela permet d'augmenter vos apports en fer tout en pimpant votre repas ;
- terminez votre repas par un fruit riche en vitamine C (orange, kiwi, ananas, fraise, etc.) sous forme crue ou en smoothie, cela potentialise l'absorption du fer présent dans votre repas ;
- évitez de boire votre thé ou café lors des repas (ou proche de la prise de votre supplémentation en fer) car cela limite l'absorption du fer d'origine végétale.

Voici une liste des aliments les plus riches en fer pour 100 g[1].

ALIMENTS RICHES EN FER NON HÉMINIQUE	TENEUR EN FER en mg	ALIMENTS RICHES EN FER HÉMINIQUE	TENEUR EN FER en mg
Graines de sésame	14,6	Foie de porc cuit*	18
Chocolat noir 70 %	11	Boudin noir cuit	16
Graines de lin	10	Foie de volaille cuit*	12
Lentilles vertes	9,4	Palourdes cuites	9,67
Tomates séchées	9	Poulpe cuit	9,5
Graines de Chia	8	Rognons cuits	7,3
Germes de blé	7	Calamar cuit	5,8
Haricots rouges	6,7	Magret de canard grillé	4,8
Graines de tournesol	6,2	Foie de veau cuit*	4,5
Quinoa	6	Boeuf onglet grillé	4
Pois chiches	6	Moules cuites	4
Noix de cajou	5,4	Crevettes cuites	2
Noisettes	4,8	Œufs durs	1,72
Flocons d'avoine	4	Sardines	1,7
Pistaches	4	Jambon cuit	1,5
Épinards crus	3,6	Poulet cuit à l'eau	1,2

* À consommer avec modération

1. Teneur donnée pour aliments crus ou secs : https://ciqual.anses.fr/#/cms/download/node/20

CALCIUM

Le calcium est indispensable pour le développement osseux de votre bébé.

Il est conseillé de consommer **2 à 3 produits laitiers par jour** pendant la grossesse.

Vous pouvez varier votre consommation en calcium en choisissant : fromage, lait, yaourt, amandes, noisettes, mais aussi fèves, pois chiches, haricots blancs, etc.

VITAMINE D

Elle favorise l'absorption du calcium.

L'exposition normale au soleil nous permet d'en produire en quantité suffisante. Cependant, une supplémentation pendant la grossesse peut vous être proposée par votre professionnel de santé notamment si votre grossesse se déroule en hiver. Certains aliments comme **les poissons gras** (saumon, maquereau, hareng, etc.) apportent naturellement de la vitamine D.

VITAMINE B9 / ACIDE FOLIQUE / FOLATES

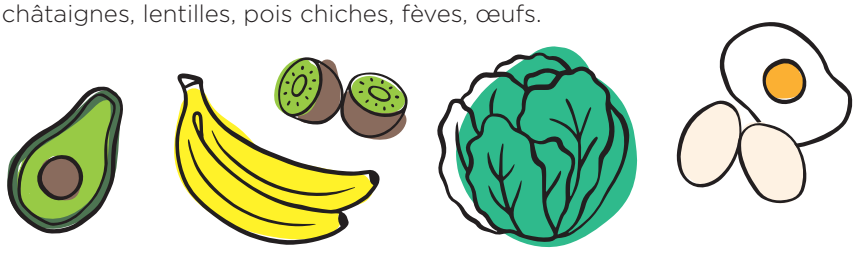
Une supplémentation médicamenteuse prescrite par votre sage-femme ou votre médecin est **recommandée dès lors que vous avez un projet de grossesse et pendant le premier trimestre de celle-ci**.

Les folates ont un rôle essentiel dans le développement du système nerveux du fœtus. Un apport suffisant en folates au moment de la conception et en début de grossesse permet de réduire de manière significative les risques d'un retard de croissance ou d'anomalies de fermeture du tube neural chez le bébé.

N'hésitez pas à en parler avec votre sage-femme ou médecin dès la consultation pré-conceptionnelle.

LES CONSEILS D'ÉLISE

Dès le début de votre projet de grossesse, pensez à privilégier les aliments sources de folates : épinards, cresson, endives, artichauts, poireaux, salades, brocolis, choux-fleurs, courgettes, haricots verts, petits pois, avocats, melons, bananes, kiwis, fruits rouges, noix, châtaignes, lentilles, pois chiches, fèves, œufs.



La vitamine B9 est particulièrement fragile, elle peut être facilement détruite par une exposition longue à la lumière, à la chaleur ou à l'eau.

Pour préserver la teneur en vitamines des légumes frais :

- conservez-les au réfrigérateur et consommez-les rapidement ;
- privilégiez la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante ;
- évitez les rinçages prolongés.

IODE

Une alimentation équilibrée pendant la grossesse permet d'avoir la quantité nécessaire d'iode. On retrouve l'iode dans les œufs, les produits laitiers, les produits de la mer, le sel iodé.

LES CONSEILS D'ÉLISE

Pensez à utiliser du sel iodé pour cuisiner et assaisonner.

La consommation d'algues est déconseillée pendant la grossesse pour éviter un risque de surdosage.

PARTIE 2

45 recettes gourmandes

pour se faire plaisir

LE GUIDE DES RECETTES

pour s'y retrouver facilement

Passons maintenant en cuisine, c'est l'heure de se régaler ! Dans cette deuxième partie, vous trouverez 45 recettes pour les différents repas de la journée.
Du petit déjeuner au dîner, vous allez pouvoir vous régaler avec des recettes rapides, saines et gourmandes... Plaisir garanti !

Ces symboles vous permettront de savoir pour chaque recette si elle est sans gluten, végétarienne ou encore avec un indice glycémique bas. Vous retrouverez également le temps de préparation et de cuisson.

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

INDICE GLYCÉMIQUE BAS

ABRÉVIATIONS

- Cuillère à café : c. à c.
- Cuillère à soupe : c. à s.
- Indice glycémique : IG
- Sans gluten : SG

RECOMMANDATIONS

- Privilégiez la poudre à lever plutôt que la levure chimique car elle peut contenir du gluten.
- Préférez le chocolat à concasser pour réaliser des pépites de chocolat plutôt que des pépites de chocolat industrielles.
- Lorsqu'il est demandé de beurrer ou d'huiler un moule, vous pouvez utiliser du beurre, de l'huile végétale ou de l'huile de coco selon votre préférence.
- Surveillez bien la cuisson au four ; en effet, selon la puissance de votre four le temps de cuisson peut différer de celui indiqué dans la recette.
- Pour chaque recette où il est demandé d'utiliser du lait, vous pouvez choisir du lait végétal (lait d'avoine, d'amande ou de noisette) ou du lait animal.

AVANT DE COMMENCER

Les règles d'hygiène à respecter en cuisine

- ✓ Bien se laver les mains avant la préparation des repas.
- ✓ Lavez soigneusement les fruits, légumes et herbes aromatiques.
- ✓ Assurez-vous que la température du frigo soit comprise entre 0 et 4 °C.
- ✓ La congélation des viandes doit se réaliser au minimum à – 12 °C pendant 3 jours.
- ✓ Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur.
- ✓ Après chaque manipulation d'aliments crus, se laver les mains et nettoyer le plan de travail ainsi que les ustensiles.
- ✓ Séparez les aliments crus et les aliments cuits dans le frigo.

Les règles de consommation

- ✓ Enlevez la croûte des fromages avant leur consommation.
- ✓ Bien cuire les viandes à au moins 68 °C.

TABLEAUX D'ÉQUIVALENCES

POIDS	
Système métrique	Système impérial
15 g	1/2 oz
20 g	3/4 oz
30 g	1 oz
60 g	2 oz
85 g	3 oz
115 g	4 oz (1/4 lb)
140 g	5 oz
170 g	6 oz
200 g	7 oz
230 g	8 oz (1/2 lb)
255 g	9 oz
285 g	10 oz
310 g	11 oz
340 g	12 oz (3/4 lb)
370 g	13 oz
400 g	14 oz
425 g	15 oz
450 g	16 oz (1 lb)

LIQUIDES		
Système métrique	Cups	Fl oz.
100 mL		3 ½
125 mL	1/2	4 ½
150 mL		5
200 mL		7
250 mL	1	9
275 mL		10
300 mL		11
400 mL		14
500 mL	2	18

TEMPÉRATURES		
Thermostat	Fahrenheit	Degré
2	300	150
3	325	170
4	350	180
5	375	190
6	400	200
7	425	220

Un petit déjeuner équilibré mais surtout pour kiffer

RECETTE	SAISON	SG	IG BAS	VÉGÉTARIEN	PAGES
Ricotta pancakes	Toute l'année	✓	✓	✓	51
Porridge lover	Toute l'année	✓	✓	✓	52
Avocado toast	Automne/Hiver		✓	✓	55
Pâte à tartiner crunchy	Toute l'année	✓	✓	✓	56
Banana bread	Automne/Hiver	✓		✓	59
Berry smoothie	Printemps/Été	✓	✓	✓	60
Summer porridge	Printemps/Été	✓	✓	✓	63
Granola	Toute l'année	✓	✓	✓	64
Banana pancakes	Automne/Hiver	✓	✓	✓	67
Go green smoothie	Automne/Hiver	✓	✓	✓	68
Cookies choco-amandes	Toute l'année	✓	✓	✓	71

La ricotta s'utilise aussi dans un gâteau au chocolat pour remplacer le beurre, dans une quiche ou une tarte pour remplacer la crème.

Ricotta pancakes

Des pancakes ultra-fluffy grâce à la ricotta
qui donnera un moelleux incomparable !

POUR 6 À 8 PANCAKES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 4 MIN PAR PANCAKE

INGRÉDIENTS

- 130 g de ricotta
- 2 œufs
- 60 mL de lait demi-écrémé ou lait végétal
- 2 c. à s. d'eau
- 35 g de farine de sarrasin
- 25 g de poudre d'amande
- 30 g de sucre de fleur de coco
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à s. d'huile de coco

ÉTAPES

1. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Réservez les blancs dans un bol.

2. Versez dans un saladier les jaunes d'œufs, la farine, la poudre d'amande, la poudre à lever, le sucre de fleur de coco, la ricotta et le lait.

3. Fouettez ensemble tous les ingrédients et ajoutez 2 c. à s. d'eau puis l'extrait de vanille.

4. Montez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

5. Incorporez délicatement et en 3 fois vos blancs au mélange précédent à l'aide d'une maryse.

6. Faites chauffer votre crêpière à feu doux et ajoutez l'huile de coco.

7. Lorsque la poêle est chaude, versez 2 c. à s. de pâte et laissez cuire environ 2 min jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent.

8. Retournez le pancake et laissez encore cuire 2 min de l'autre côté.

9. Dégustez chaud avec des fruits frais, pas besoin de plus !

Si vous présentez un diabète gestationnel, pensez à l'avocat dans vos salades !

Avocado toast

L'avocat est un fruit riche en protéines, il se digère facilement et procure un sentiment de satiété. C'est aussi une source importante de minéraux et oligoéléments et son IG est de seulement 10.

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 9 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 gros avocat mûr
- 2 toasts de pain complet, pain de seigle ou pain au levain
- 2 œufs
- 1 citron vert
- 1 poignée de pignons de pin
- Quelques graines de sésame
- Quelques radis roses

ÉTAPES

1. Plongez vos œufs dans une casserole d'eau bouillante salée et faites cuire 9 min pour obtenir des œufs durs.

2. Coupez votre avocat en deux, retirez le noyau et épluchez-le.

3. Écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette et ajoutez un filet de citron vert.

4. Tartinez vos toasts.

5. Coupez les deux œufs en petits carrés et répartissez-les sur vos toasts.

6. Parsemez de graines de sésame, de pignons de pin et de quelques radis, salez et poivrez. Vous pouvez aussi ajouter des graines de grenade pour un côté sucré-salé.

Chères lectrices,

MERCI de nous avoir lu,

Nous espérons que vous avez passé un délicieux moment
en notre compagnie et que ce livre vous a apporté sérénité et confiance.
Nous avons hâte d'écrire la suite à vos côtés.

PS : N'oubliez jamais, vous êtes incroyables.

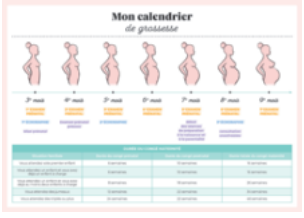
Élise et Marion

Achevé d'imprimer en octobre 2022

J'attends un bébé, quels sont les aliments que je peux consommer sans risques ?
C'est quoi la toxoplasmose ?
Combien de kilos prend-on pendant la grossesse ?
Comment soulager mes nausées ?

C'est pour répondre à toutes ces questions que deux sœurs passionnées, **Élise**, sage-femme et **Marion**, créatrice culinaire, ont créé ce livre.
Véritable **guide pratique**, ludique et **complet** sur l'alimentation pendant la grossesse, il facilitera votre quotidien et vous permettra de vivre sereinement cette belle aventure. **Astuces contre les maux de la grossesse, recommandations alimentaires, besoins nutritionnels**, informations claires, accessibles et précises, avec les conseils d'Élise vous allez tout comprendre !

Vous pourrez ensuite enfiler votre tablier pour réaliser **45 recettes faciles, rapides et équilibrées** avec des alternatives **végétariennes, adaptées au diabète gestationnel et à l'intolérance au gluten**, mais **toujours gourmandes** !
Parce que l'alimentation pendant la grossesse est un vrai casse-tête, **Élise et Marion vont vous simplifier la vie**.



Mon calendrier de grossesse

En cadeau !

À télécharger

Mon calendrier des fruits et légumes de saison

ISBN : 978-2-311-66382-2

9 782311 663822 17,50 €

www.vuibert.fr