

LABORATOIRE
Gallia

Votre Histoire, Notre Expertise

Mon petit guide
de la **nutrition**
en **post-partum**



Ça y est, **bébé est arrivé !**



Bien que bébé soit devenu votre priorité, et que le temps pour vous occuper de vous est réduit, il est nécessaire de prendre soin de vous et de tenter d'avoir une alimentation variée et équilibrée durant votre post-partum et/ou votre allaitement ! *

Parce que nous sommes convaincus qu'être parent ça s'apprend, et qu'il n'y a pas de bons ou de mauvais choix, nous avons à cœur de vous accompagner tout au long de votre

#parentissage...

Pour répondre à toutes vos interrogations,
notre Hotline d'experts
est à votre écoute **24h/24 7j/7**

0 800 202 202

Service & appel
gratuits*

*Hors collectivités d'Outre-Mer

*Ce document est élaboré par une diététicienne. En cas de doute, consultez votre médecin.

Les bienfaits d'une **bonne alimentation** pour vous...

- Couvrir vos **besoins énergétiques** & reconstituer vos **réserves**
- **Limiter la fatigue** liée à cette nouvelle vie
- Retrouver progressivement votre **poids d'avant grossesse**, sans régime



...Mais aussi pour **votre bébé allaité**

- Couvrir ses **besoins énergétiques**
- Produire un **lait de qualité** & en **quantité suffisante**
- Aider à **l'éveil de ses goûts**



Pour en savoir plus sur votre **alimentation** durant **l'allaitement**



NOS CONSEILS D'ALIMENTATION

Pour reprendre des forces en Post-Partum !

Augmentez & variez votre consommation de **LÉGUMES, FRUITS & OLÉAGINEUX !**

- Privilégiez les **produits locaux, de saison**, et si vous le pouvez, bio.*
- Consommez une petite poignée de fruits à coque par jour (non salés)* noix, noisettes, amande,...

Privilégiez les **FÉCULENTS & CÉRÉALES** complets ou semi-complets*

Et mangez plus de **légumes secs** : idéalement 2 fois par semaines pois chiches, flageolets, haricots rouges, ...



Consommez 2 parts de **PRODUITS LAITIERS** par jour*.



Buvez minimum **1,5L d'EAU** par jour

Limitez les boissons fruitées ou les jus de fruits*.

Une quantité de **100g / jour** de **VIANDE, POISSON & ŒUFS** est recommandée*

Consommez des **MATIÈRES GRASSES**

tous les jours en petites quantités*
et crues de préférence.
Beurre, huile, crème fraîche.

Limitez votre consommation de **PRODUITS RICHES EN SUCRE***

Confiture, miel, bonbons, chocolats, ...

*Recommandations issues du PNNS 2021.

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE TYPE ÉQUILBRÉE

... À titre indicatif et à adapter selon vos besoins !

PETIT-DÉJEUNER



BOISSON
thé, café ou verre d'eau



PAIN, BISCOTTES, CÉRÉALES
2 à 3 tranches de pain complet



BEURRE
1 noisette (10 à 15g)



1 FRUIT FRAIS

DÉJEUNER



La matière grasse, c'est important !

Consommez 1 à 2 c. à s d'huile au déjeuner & diner

ENTRÉE



LÉGUMES
Environ 50g

PLAT



VIANDE, POISSON OU ŒUFS
Environ 100g
+
moitié LÉGUMES
+ moitié FÉCULENTS

DESSERT



PRODUIT LAITIER
yaourt nature, fromage blanc,
ou 1 morceau de fromage
+ 1 FRUIT FRAIS

COLLATION



Si vous le souhaitez, choisissez **1 à 2 composants** parmi les suivants :



PAIN, BISCOTTES, CÉRÉALES
2 à 3 tranches de pain complet



ET/OU 1 FRUIT FRAIS


**N'oubliez pas
de vous hydrater !**

Profitez de la collation
pour prendre
1 tisane
ou 1 verre d'eau

DÎNER



ENTRÉE



LÉGUMES
Environ 50g

PLAT



Moitié **LÉGUMES**
+ moitié **FÉCULENTS**

DESSERT



PRODUIT LAITIER
yaourt nature, fromage blanc,
ou 1 morceau de fromage
+ 1 **FRUIT FRAIS**

EN BREF...

- ✓ Variez votre alimentation selon vos envies !
- ✓ Ne négligez pas les matières grasses, qui vous feront reprendre des forces.
- ✓ Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée.

MAIS PAS TOUJOURS FACILE DE TROUVER LE TEMPS !

Nos petits conseils pour les mamans...



Pour manger des légumes
et des fruits facilement ...

N'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés (épinards, brocolis, ...) ainsi que des légumes en conserves ou en bocaux. Variez aussi les fruits en consommant des compotes !



Pour manger du poisson
sans passer trop de temps
aux fourneaux...

Pensez aux conserves !
Comme une boîte de
sardine par exemple.



Pour une source de protéines
simple et rapide...

Pensez aux œufs : 2 œufs au plat
ou en omelette, tout simplement !



Pour optimiser
votre temps en cuisine...

Préparez de plus grosses quantités
les jours où vous cuisinez, puis congelez-les.
Vous n'aurez plus qu'à réchauffer
une portion en temps voulu !

...ET OSEZ VOUS FAIRE AIDER PAR VOS PROCHES !

#BIENVEILLEUSES

Tout comme on choisit un témoin de mariage ou une marraine pour son enfant, désignez votre Bienveillieuse qui vous accompagnera durant votre post-partum.

L'entourage est clé durant cette période et de petits gestes simples peuvent grandement faciliter votre quotidien, alors osez demander de l'aide !

Car un bon plat fait-maison vous sera sûrement bien plus utile qu'une énième peluche !

QUELQUES RECETTES POUR VOUS INSPIRER...

— LES ENTRÉES —



INGRÉDIENTS

200 g de betterave cuite
1 c. à c. d'huile d'olive
1 filet de vinaigre balsamique
15 cl d'eau
20 g de feta
5 cl de crème liquide pasteurisée
3 brins de ciboulette

GASPACHO DE BETTERAVES À LA FETA

- 1 Lavez, épluchez et taillez la betterave en morceaux puis déposez-les dans le mixeur.
- 2 Ajoutez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et mixez.
- 3 Versez un peu d'eau pour détendre le gazpacho si besoin, pour le rendre plus lisse.
- 4 Lavez à plusieurs reprises les herbes aromatiques.
- 5 Dans un petit saladier, mélangez la feta, la crème et la ciboulette finement ciselée.
- 6 Dans un bol ou un verre, versez le gazpacho de betterave puis déposez la quenelle de crème de feta et ciboulette par-dessus.

PIQUE DE MELON À LA MENTHE ET AU CHÈVRE

- 1 Faites des billes dans le melon (ou des cubes si vous n'avez pas l'ustensile approprié).
- 2 Emincez finement la menthe après l'avoir soigneusement nettoyée.
- 3 Mélangez le melon et la menthe. Coupez le fromage en dés.
- 4 Piquez sur les cure-dents une boule de melon à la menthe avec un dés de fromage.



INGRÉDIENTS

150 g de melon
5 feuilles de menthe
30 g de fromage frais de chèvre élaboré à base de lait pasteurisé
Cure-dents

— LES PLATS COMPLETS —

INGRÉDIENTS

1 courgette
100 g de bœuf haché frais
2 brins de persil
1 gousse d'ail
35 g de mie de pain
15 g de comté
30 ml de crème fraîche
Sel, poivre



COURGETTES FARCIES AU BOEUF

- 1 Faites préchauffer le four à 200°C.
- 2 Lavez et coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et évidez-les.
- 3 Mixez la viande avec le persil, l'ail préalablement épluché, la mie de pain, la chair de courgette et la crème. Salez et poivrez.
- 4 Dans un plat à gratin, déposez les courgettes et remplissez-les avec la farce.
- 5 Dans un plat à gratin, déposez les courgettes et remplissez-les avec le mélange de viande mixée.
- 6 Retirez la croûte du comté et râpez le fromage.
- 7 Parsemez de fromage râpé et faites cuire au four environ 25 min à 200°C.

COUSCOUS AU POULET

- 1 Lavez, épluchez et coupez les légumes en dés.
- 2 Dans une sauteuse ou une cocotte, faites dorer les cuisses de poulet avec une cuillère à soupe d'huile.
- 3 Ajoutez ensuite les légumes coupés, sauf les courgettes, le concentré de tomates et les épices. Couvrir d'eau et faites cuire 20 min environ.
- 4 Rincez les pois chiches puis les ajouter avec les courgettes dans la sauteuse. Poursuivez la cuisson 10 min environ.
- 5 Pendant ce temps, faites gonfler la semoule en suivant les indications du fabricant puis ajoutez le beurre.
- 6 Faites griller les amandes.
- 7 Disposez la semoule dans un plat et poser dessus les légumes et le poulet. Servez avec les amandes.



INGRÉDIENTS

1 tomate
1 courgette
1 navet
1 carotte
1/2 poivron
1 petit oignon
10 g de concentré de tomates
1 poignée d'amandes effilées
Mélange d'épices pour couscous
20 g de pois chiches cuits
2 cuisses de poulet
1 c. à c. d'huile d'olive
10 g de beurre
100 g de semoule crue

INGRÉDIENTS

150 g de betteraves
150 g de brocolis
20 g de comté
1 filet de mélange d'huiles



CROQUETTES DE LÉGUMES

- 1 Lavez soigneusement la betterave.
- 2 Plongez-la dans une casserole remplie d'eau bouillante non salée puis laissez cuire jusqu'à ce que la peau de la betterave commence à friper et se retire facilement lorsque vous la frottez légèrement.
- 3 Égouttez, épluchez puis coupez-la en morceaux.
- 4 Lavez et coupez le brocoli.
- 5 Faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
- 6 Pendant ce temps, râpez le Comté.
- 7 Un fois les légumes cuits, mixez-les en ajoutant l'huile.
- 8 Mélangez le fromage râpé avec les légumes mixés et façonnez de petites boules.
- 9 Passez-les ensuite au four quelques min. avant de servir.

RISOTTO AUX POINTES D'ASPERGES

- 1 Lavez et parez les asperges.
- 2 Faites-les cuire 5 min à la vapeur, puis égouttez-les et coupez-les en tronçons en réservant les pointes.
- 3 Lavez, épluchez, hachez et faites revenir l'oignon dans une sauteuse avec l'huile.
- 4 Ajoutez le riz et faites-le revenir jusqu'à ce que les grains soient translucides.
- 5 Versez un tiers du bouillon et saupoudrez d'une pincée de safran. Laissez cuire environ 7 min en remuant très régulièrement.
- 6 Lorsque tout le liquide est absorbé, rajoutez un tiers bouillon, laissez cuire en remuant et répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit. Ajoutez un petit peu d'eau si besoin.
- 7 Poivrez, puis incorporez les tronçons d'asperges et le fromage.
- 8 Versez dans le plat de service et décorez avec les pointes d'asperges réservées.
- 9 Servez bien chaud !



INGRÉDIENTS

60 g de riz rond
150 g d'asperges vertes
1/4 d'oignon
1 c. à s. d'huile d'olive
190 ml de bouillon de volaille
15 g de comté
Poivre, safran

LES DESSERTS

INGRÉDIENTS

250 g de farine
1 l de lait
4 œufs
200 g de sucre
1 c. à c. d'huile
Une pincée de sel
100 g de pruneaux



FAR AUX PRUNEAUX

- 1 Faites préchauffer votre four à 180°C.
- 2 Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine (tamisée) et le lait.
- 3 Huilez un plat à gratin puis versez la pâte dedans.
- 4 Déposez les pruneaux de façon homogène dans le plat.
- 5 Faites cuire 45 min environ.

POIRE AU CHOCOLAT

- 1 Lavez et pelez la poire.
- 2 Faites un sirop avec de l'eau, de la vanille et le sucre, et faites-y pocher les poires.
- 3 Une fois cuites, égouttez les poires et réservez le sirop.
- 4 Faites fondre le chocolat avec 1 c. à s. de sirop puis ajoutez le beurre.
- 5 Dressez les poires dans des ramequins et nappez de chocolat.
- 6 Servez aussitôt.

Et pour **plus de recettes**,
rendez-vous sur notre site



INGRÉDIENTS

1 poire
15 g de chocolat dessert
20 g de sucre
5 g de beurre
Vanille (ou menthe ou tilleul)



Pour plus d'informations et d'accompagnement en post-partum,
retrouvez tous nos articles et services sur notre site

laboratoire.gallia-et-vous.com



LABORATOIRE
Gallia
Votre Histoire, Notre Expertise

Bledina SAS, RCS Lyon 301 374 922 - janvier 2024

