

### Bien manger en attendant bébé

*Katrin ACOU-BOUAZIZ - First Editions*

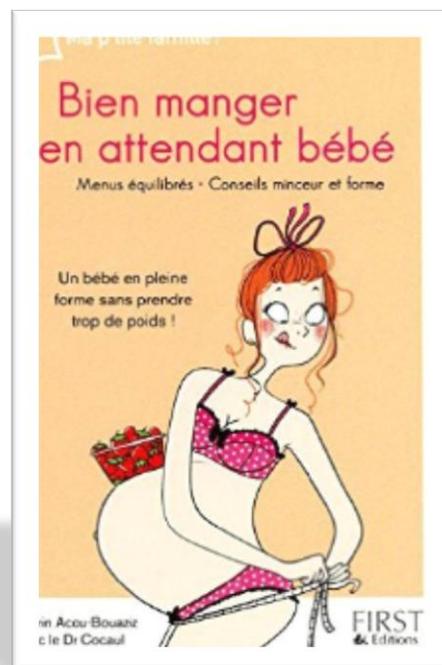
#### Zéro kilo en trop : juste ce qu'il faut !

100 % des futures mamans sont préoccupées par leur alimentation et leur poids pendant la grossesse et l'allaitement. Et pour cause : la manière dont elles remplissent leur assiette détermine en partie la santé du bébé à naître, mais aussi leur silhouette après l'accouchement...

L'objectif de ce guide est simple : permettre aux femmes enceintes de manger "mieux" sans manger "pour deux". Et qu'elles deviennent maman de bébés en pleine forme sans en porter le poids sur les hanches pour le restant de leurs jours !

#### Parce qu'on peut afficher un ventre bien rond tout en gardant la ligne !

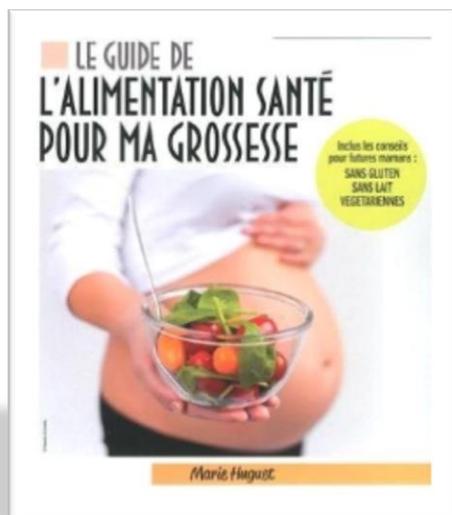
Il propose un véritable régime alimentaire établi grâce à des conseils nutrition et des menus adaptés aux contraintes de la grossesse. Une marche à suivre claire et précise ainsi que des recettes validées par un médecin nutritionniste, et les astuces secrètes des mamans qui ont su garder la ligne...



### Le guide de l'alimentation santé de ma grossesse

*Marie Huguet - édition du papyrus*

Pas à pas, semaine après semaine, des conseils nutritionnels pour vous accompagner dans ce merveilleux voyage ! Ca y est, Vous êtes enceinte L'aventure commence et vous souhaitez que votre assiette soit pleine de bonnes choses pour Boutchou. Les questions affluent : Comment équilibrer mes menus ? Quels aliments pour m'aider à soulager les bobos de la grossesse ? Que mettre dans mon panier afin de cuisiner des repas complets pour Bébé et moi ? Que choisir si je ne peux supporter le lait, la viande... ? Ce livre offre des réponses, à l'écoute de vos besoins et de ceux du petit être qui grandit en vous.



## *Manger pour deux : Bien se nourrir en attendant bébé*

Annabel Karmel- Edition Guy St-Jean

*Cinq chapitres informatifs : Une bonne alimentation (la base), Le premier trimestre, Le deuxième trimestre, Le troisième trimestre, Et maintenant vous êtes deux ! Puis, des recettes pour tous les moments de la journée et pour tous les goûts : petits-déjeuners, poulet, viande, poisson, légumes, goûters et desserts se succèdent, fournissant un éventail d'idées et de recettes savoureuses et idéales pendant la grossesse. L'ouvrage fournit toutes les plus récentes recommandations en matière d'alimentation pendant la grossesse ainsi qu'une foule de conseils. On y traite de plus des superaliments, des bonnes et des mauvaises habitudes dont il faut tenir compte, de l'alimentation végétarienne, de la prise de poids idéale, etc. Le livre parfait !*

