

Accompagner la conception de bébé avec la nutrition

Les aliments conseillés pour éviter les carences



SOURCES ANIMALES

SOURCES VÉGÉTALES



Pour le futur papa et future maman



VITAMINE B9	<ul style="list-style-type: none"> • Abats / Viande • Œufs • Fromage affinés • Laitage 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes verts à feuilles : laitue, épinard, cresson, mâche, endives • Fruits
OMÉGA 3	Petits poissons gras : sardines, maquereaux, harengs, anchois	Huiles végétales Colza - Périlla - Chanvre - Cameline - Noix - Lin
ZINC	<ul style="list-style-type: none"> • Huitres / Coquillages • Viande Rouge • Poissons • Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes secs • Céréales complètes (mais les phytates présents dans les téguments chélatent le zinc et empêche son absorption) • Graine de courge et tournesol • Germe de blé

Pour la future maman



VITAMINE B6	<ul style="list-style-type: none"> • Abats / Viande • Poissons • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales complètes • Champignons • Levure de bière • Fruits, bananes • Pommes de terre / Légumes verts / Avocat
VITAMINE B12	<ul style="list-style-type: none"> • Abats • Poisson / Fruits de mer • Œufs • Produits laitiers 	
VITAMINE E	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons gras • Œufs • Produits laitiers • Beurre 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de Tournesol et de germe de Blé • Noix de Grenoble • Fruits et légumes : petit pois, chou, laitue, épinard, brocolis, tomates, poivrons, cresson • Céréales complètes • Poudre de moringa • Spiruline
MÉTHIONINE	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes rouges • Poissons • Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> • Ail • Lentilles • Oignons
MAGNÉSIUM	<ul style="list-style-type: none"> • Mollusques • Sardines 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Chocolat 70% cacao • Oléagineux • Fruits et légumes • Céréales • Spiruline