

# Post partum : mes aliments bienfaisants

On est d'accord, après l'accouchement vous avez juste envie de sauter sur tous les aliments interdits pendant la grossesse ? **C'est normal, ne culpabilisez pas !**

Attendez juste un peu avant les apéros avec les copines et faites-vous du bien les premières semaines post-accouchement en donnant à votre organisme ce dont il a besoin pour retrouver son équilibre global.

**Il est important de chouchouter votre corps** qui a subi de nombreux changements et lui apporter une alimentation saine et équilibrée pour :

L'aider à récupérer

Retrouver une belle énergie

Réparer les tissus endommagés

Relancer la circulation

Rééquilibrer le transit

Gérer au mieux le stress et la fatigue

# Post partum : mes aliments bienfaisants

Huile bio vierges première pression à froid, de cameline, de colza, de noix, d'olive; oléagineux; purée d'amande; oeuf de la filière bleu, blanc, coeur; sardines; maquereaux



Avocat, noix, épinard, graines de tournesol, huile de noisette, sardines...



Légumes et fruits de saison, les jus et smoothies verts, céréales complètes...



Myrtilles, citron, persil (sauf si allaitement), cassis, poivron, ciboulette...



Viande de qualité, Oeuf, épinards, poissons, algues, spiruline, lentilles...



## Les bons gras Les acides gras essentiels

Anti-inflammatoires  
Soutien du système nerveux  
Diminuent les risques de dépression post-partum

## La Vitamine E

Antioxydante  
Anti-inflammatoires

## Les fibres

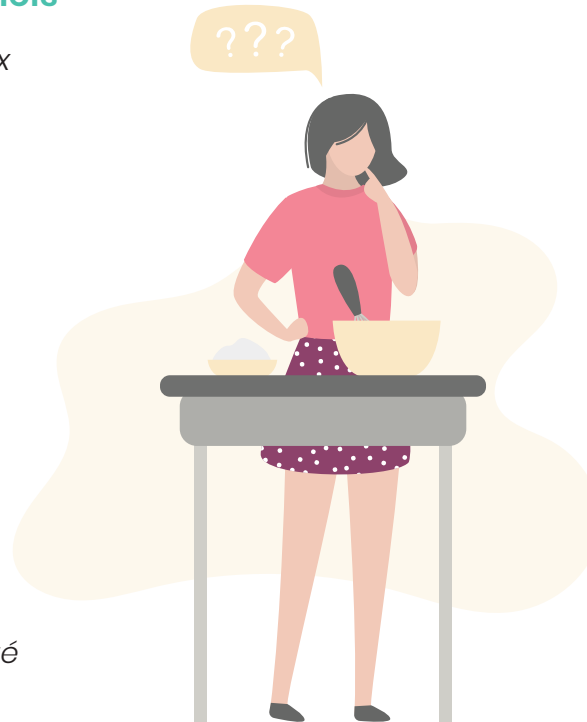
Améliorent le transit  
Régulent la glycémie

## La Vitamine C

Permet l'assimilation du Fer  
Joue un rôle dans l'immunité

## Le Fer

Transport de l'oxygène



## Les probiotiques

Stimulent l'immunité  
Régulent le transit

Kimchi, légumes lacto fermentés, boissons fermentées



## Les épices

Réchauffent le corps

Poivre, gingembre, curcuma, cardamome



## Le Zinc

Joue un rôle dans l'immunité  
Régule les hormones  
Favorise le processus de cicatrisation

Champignons Shiitake séchés, germe de blé, graines de courges, lentilles...



## Les protéines

Indispensables au fonctionnement de l'organisme. Participent au renouvellement des tissus

Viande blanche, oeuf, tofu fermenté, quinoa, légumineuses, céréales complètes, oléagineux, sardines...



## Les super aliments

Apports riches en micro-nutriments : vitamines, minéraux et oligo-éléments

Le gingembre, la spiruline les graines germées et jeunes pousses, le pollen frais, herbe de blé...

