



METS DE L'HUILE !

Les matières grasses sont indispensables pour couvrir vos besoins et aider à la construction du système nerveux de bébé. Or, les huiles végétales sont votre principale apport en acide gras essentiels (Omega 3 et 6) et en vitamine E. En voici 5 pour varier les plaisirs et les apports (3 c. à s. par jour recommandées).

Par Priscillia Fattelay - Photos : iStockphoto et Fotolia.com



NOIX

Omega à gogo

Bourrée d'omega 6, l'huile de noix est aussi une des rares huiles (avec celles de colza et de germe de blé) à contenir autant d'omega 3 (près de 11 %). En revanche, sa teneur en vitamine E étant faible, on alternera avec une autre huile. Originale et fruitée, elle est parfaite en assaisonnement, avec des champignons, du fromage de chèvre et des endives. Conservez-la au réfrigérateur.



NOIX DE COCO

Mention triple A

Cette huile a la particularité de contenir une grande proportion d'acide laurique. Seul le lait maternel en contient autant ! En plus des acides gras, elle est riche en potassium, fer, magnésium, phosphore, cuivre, zinc, vitamines A et E. Idéale pour faire sauter du riz, parfumer un wok de légumes ou aromatiser des gâteaux, vous la choisirez vierge, pressée à froid, si possible bio et à la fois alimentaire et cosmétique pour vous en enduire le corps.



NOISETTE

Papilles en fête

Cette huile contient à la fois des omega 9, 6 et 3 et des vitamines B et E, qui limiteraient les risques d'apparition d'asthme chez le futur bébé. Digeste, elle est très recherchée des gastronomes, aussi bien à froid que pour la cuisson. Utilisée en cosmétique, sa teneur en lipides assouplit la peau... idéale contre les vergetures ! Choisissez-la de préférence vierge et bio et conservez-la à l'abri de la lumière.



COLZA

Passeport santé

Riche en acides gras essentiels, l'huile de colza ou de canola fournit à la fois des omega 3 et 6 (idéaux pour le développement du cerveau et des yeux du bébé) et des omega 9, ce qui permet de l'utiliser aussi bien à froid que pour la cuisson. Ce savant dosage fait d'elle l'huile santé par excellence.



AVOCAT

Anti-pattes d'oie

Outre ses acides gras essentiels (omega 9, 6 et 3), l'huile d'avocat est aussi riche en protéines et en vitamines (A, B, C, D, E, H, K et PP) et notamment en vitamine E (14 mg dans 100 g). Excellente aussi bien en vinaigrette que cuite, elle favorise le transit. En cosmétique, elle assouplit les peaux sèches. Un excellent anti-rides !

UNE HUILE SPÉCIALE FEMMES ENCEINTES



Symbiose, de **Quintesens** est un mélange de 6 huiles végétales et d'huile marine, conçu pour apporter suffisamment d'omega 6 (maintien de l'intégrité de l'épiderme), d'omega 3 dont le DHA, de vitamine E (100 % de l'AJR pour la femme enceinte). Le DHA est l'un des trois omega 3. Il est indispensable à la bonne constitution du cerveau, de la rétine et du système nerveux du futur bébé.