

L'enfant du premier âge



LE LIVRE BLEU

LA GROSSESSE - L'ACCOUCHEMENT
DE LA NAISSANCE AUX TROIS ANS DE L'ENFANT



COMITÉ NATIONAL DE L'ENFANCE
— RECONNU D'UTILITÉ PUBLIQUE —

QUINTESENS



Ω3
oméga 3

DHA

Ω6
oméga 6

VITAMINE E

Ω9
oméga 9



La meilleure huile... dès sa première cellule

FUTURES
[MAMANS]

**LA PREMIÈRE HUILE ADAPTÉE AUX BESOINS
DES FEMMES ENCEINTES OU ALLAITANTES***

Les matières grasses composent 50% de nos cellules et près d'un tiers de notre structure cérébrale. La qualité des graisses consommées contribue donc à la qualité des cellules et au bon développement du cerveau de Bébé.

L'huile Quintesens permet de couvrir les besoins en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E de Bébé, tout en préservant les réserves de votre organisme.

[BÉBÉ]
4 à 36 mois

L'HUILE SUR-MESURE POUR LES BÉBÉS*

Un bébé a des besoins en matières grasses proportionnellement plus importants qu'un adulte.

La qualité des matières grasses consommées est d'autant plus importante au moment de la diversification alimentaire, où Bébé a souvent un apport qui chute en Oméga 3 et en DHA.

L'huile Quintesens garantit à Bébé la juste proportion d'Oméga 3 et 6, et surtout un apport significatif en DHA.

Les premiers mélanges d'huiles élaborés par des experts en nutrition,
pour une cuisine saine et équilibrée.

*Apports Nutritionnels Conseillés. Source : ANSES 2011

www.quintesens-bio.com



Demandez à votre boucher peser 200 grammes pour la grosseur du morceau, puis la moitié pour un repas. Ne vous limitez pas au pot-au-feu bien dégraissé, ou de veau cuisiné avec peu de graisses, une daube aux carottes hachis parmentier ou des aubergines ou des tomates farcies de viande, vous hacherez vous-même.

Évitez la consommation de foies (les animaux) pendant toute la grossesse.

Pour diminuer le risque de toxoplasme, il est important de cuire les viandes dans toute leur épaisseur et de limiter la consommation de viande fumée ou grillée (comme cela est le cas pour le gibier).

Consommez du poisson – 2 fois par semaine – cuit au four ou à la vapeur, au bouillon. Les quantités de viande, poisson, de volaille s'entendent « sans déchets ».

Ne négligez pas les œufs. Les Français les redoutent et c'est dommage. Vous pouvez en manger 6 par semaine : durs, à la coque, en omelette en utilisant la poêle anti-adhésive. Mettez-en dans les tartines et les gratins.

CONSOMMER CHAQUE JOUR

* VIANDE DE BOUCHERIE
150 à 200 gr pour 2 repas

ou

* POISSON
150 à 200 gr pour 2 repas

ou

* VOLAILLE
150 à 200 gr pour 2 repas