

Riche en vitamine C, le litchi contient aussi de la vitamine B9, importante pendant la grossesse pour le bon développement du bébé.



» **Le litchi, un fruit exotique plein de saveurs!** Derrière sa peau recouverte de fines écailles, le litchi cache bien son jeu. C'est un fruit délicatement parfumé, avec des notes de rose et de muscat. En plus, sa chair est moelleuse et juteuse. De quoi séduire les fins gourmets! Vous pouvez le déguster pelé tel quel, mixé, en jus ou coupé en dés pour donner du pep's à vos salades de fruits. Mais le litchi a d'autres atouts: il se marie super bien avec les poissons crus, les fruits de mer et même le magret de canard fumé. A vous d'innover!

Quoi de neuf? dans les placards

Chaque mois, **une sélection gourmande pour régaler les papilles** des petits et des grands.

Des petits repas bio

Nouvelle venue dans les rayons "bébé", la marque Potpotam propose des petits pots bio frais qui se conservent au frigo 2 mois. Côté goût, ils assurent grâce à la cuisson basse température. Au menu: 3 recettes dès 4/6 mois (Douceur de carotte au thym, Mouliné de panais...) et des plats complets dès 8 mois (Fleurette de chou-fleur...). **Entre 3,30 € et 4 €.** En magasins bio.



Apéritif entre copains ou dîner en amoureux, on trinque sans complexe!

ON ADOPTE!



C'est la fête! Pour trinquer sans danger pendant la grossesse, les vins Pierre 0 % des Domaines Pierre Chavin sont élaborés à partir de différents cépages (Merlot, Muscat...) puis désalcoolisés. **6 € la bouteille de blanc, rouge ou rosé et 9 € le Mousseux blanc ou rosé.**

POUR APPRENDRE A BIEN MANGER, RENDEZ-VOUS SUR KOAM.FR: IL Y A DES JEUX POUR LES ENFANTS ET UNE APPLI DE COACHING POUR LES ADULTES.

Notre top 3

SES GOURDES LACTÉES



Crème semoule vanille, Babybio, 3,50 € le pack de 4. Dès 6 mois.

- + Un délicat parfum de vanille. L'ajout de céréales.
- Rien.



Brassé Banane Fleur d'oranger, Good Goût, 1,19 € la gourde. Dès 6 mois.

- + Un bon goût de fleur d'oranger. L'ajout de farine de riz complet
- Le prix.



Douceur Banane Pomme Myrtille, Blédina, 1,08 € la gourde. Dès 10 mois

- + Un bon équilibre gustatif entre fruits et lait.
- Seulement 15 % de lait!