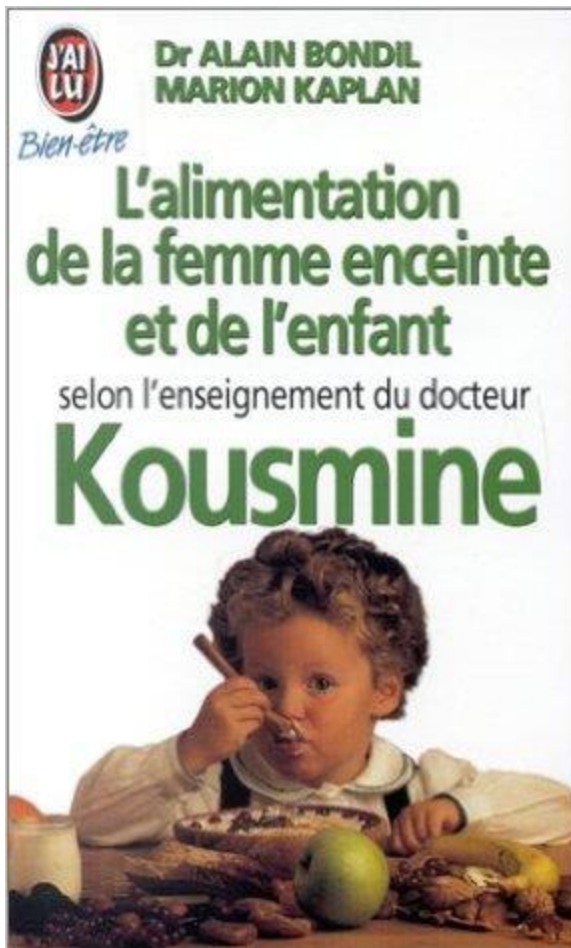


L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant

de [Marion Kaplan & Alain Blondil](#)



Introduction

Un beau bébé, sain et vigoureux, se prépare dès sa venue au monde, et même bien avant, tout au long de la grossesse. La santé d'un enfant dépend autant des soins prodigués que de la vitalité de sa mère pendant les 9 mois de gestation. Quels sont les aliments à privilégier ? Quel lait donner au tout-petit ? Comment sevrer l'enfant ? Quels sont les éléments indispensables à sa croissance ? Comment préparer les aliments pour préserver leurs vertus et quels modes de cuisson proscrire ? Ce livre conçu par deux disciples du Dr Kousmine indique les règles pour la meilleure alimentation dans cette période décisive de la vie. Illustré de recettes appétissantes : une façon agréable de mettre en oeuvre une méthode de nutrition déjà adoptée par des milliers de parents.