



## FEUILLE DE ROUTE

Bienvenue dans le challenge

### “JE PRÉPARE MON ALIMENTATION POST-PARTUM EN 21 JOURS”

Je vais t'accompagner pendant ces 3 semaines pour t'aider à préparer tes placards pour ton post-partum.

Surtout n'hésite pas à demander de l'aide dans ton entourage ! Tu es prête ?

## TA SÉLECTION DE RECETTES

Soupes: ☐ .....  
.....  
.....  
Plats: ☐ .....  
.....  
.....  
Encas: ☐ .....  
.....  
.....

## TU AS BESOIN

- ☐ Tupperwares & récipients
- ☐ Des ingrédients listés au verso
- ☐ De papiers et d'un stylo
- ☐ De monde en cuisine pour t'aider le jour de batch cooking ! (J13)

## PLANNING

- ☐ J1 : Les bases d'une alimentation en post-partum
- ☐ J2 : Je fais ma liste de ce que je veux cuisiner
- ☐ J3 : Je fais ma liste de courses
- ☐ J4 : Je prépare mes contenants
- ☐ J5 : Je prépare un pot de ghee
- ☐ J6 : Je prépare un bouillon
- ☐ J7 : Je prépare ma poudre de lait d'or prête à être utilisée
- ☐ J8 : Je prépare des soupes
- ☐ J9 : Je prépare des energy balls
- ☐ J10 : Je fais mon stock de tisanes
- ☐ J11 : Je prépare un topping de soupe
- ☐ J12 : Je prépare des cookies
- ☐ J13 : Je fais un atelier cuisine accompagnée
- ☐ J14 : Je congèle en portions mes plats
- ☐ J15 : Je prépare des petits déjeuners
- ☐ J16 : Je prépare une tartinade
- ☐ J17 : Je prépare des condiments
- ☐ J18 : Je prépare un lot de crackers
- ☐ J19 : Je fais le plein de produits de secours
- ☐ J20 : Je m'écris un recap des plats dispos
- ☐ J21 : Je respire, je suis prête !

En partenariat avec

**jolly  
mama!**

NOURISHING WOMEN

[www.vertueuse-traiteur.fr](http://www.vertueuse-traiteur.fr)





# Les ingrédients dont tu auras besoin

En plus des recettes que tu auras choisies, voici les ingrédients nécessaires au fil des jours :

**J5** – Ghee : 250g de beurre bio

**J6** – Bouillon aux algues : Une petite poignée d'algues wakame séchées / 100 g de tofu fumé / 2 cuillères à soupe de sauce soja / 1 cuillère à soupe d'huile de sésame / 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz / 2 gousses d'ail pressées / 2 litres d'eau filtrée / Poivre

**J7** – Pâte de curcuma : 4 cas de curcuma en poudre / 1 cac de cannelle / 1 pincée de poivre noir moulu / 3 cas d'huile de coco / 2 cas de sirop d'agave

**J8** – selon vos recettes choisies !

**J9** – Energy ball : 130 g Flocons d'avoine / 40 g Farine de coco (ou poudre d'amandes) / 100 g Purée d'amandes / 70 g Dattes / 80 g Miel (ou sirop d'agave) / 60 g Amandes / 50 g Pépites de chocolat / 1 pincée Fleur de sel

**J11** – Topping de soupe : 40g de moutarde / 20g de sirop d'agave / 50g d'huile d'olive / 200g de flocons d'avoine / 50g de graine de sarrasin décortiqué / 30g de graines de courge / 30g de graines de tournesol / 40g de noisettes hachées / 2 cas d'herbes de Provence

**J12** – Cookies de lactation : 80g de farine de blé / 35g de levure de bière / 35g de graines de lin moulues / ½ cac de cannelle / ½ cac de bicarbonate de soude / ½ cac de sel / 115g de beurre ramolli / 180g de sucre complet / 1 œuf / 1 cac d'extrait de vanille / 130g de flocons d'avoine / 25g de noix de coco râpée / 170g de chocolat noir (pépites ou hachés) / 2 cas d'amandes effilées

**J13** – selon vos recettes choisies !

**J15** – Porridge au lait d'or : 200g de flocons d'avoine / 1L de lait végétal / 100g de purée d'amande / 80 g de raisins secs / 4 cas de ghee / 2 cac de pâte de curcuma préparée au J7 / 2 cas de sirop d'agave (optionnel)

Granola : 3 tasses de flocons d'avoine / 2 tasse de noix hachées grossièrement / ½ tasse de noix de coco rapée / ½ tasse de graines de courge / ½ tasse de graines de tournesol / 1 cas d'épices chai / ¾ cac de sel / ½ tasse de raisins secs / 3 cas de poudre de cacao / ½ tasse de tahini / ½ tasse de sirop d'érable / ½ tasse d'huile d'olive / 1 cac de vanille – mélange d'épices chai : 3 cas de cannelle / 1 cas de gingembre moulu / 1 cas de cardamome moulue / 1 cac de piment d'Espelette / 1 cac de clou de girofle moulu

Pancakes salés : 240 g de flocons d'avoine / 2 cas de levure chimique / une pincée de sel / 250g de betterave cuite / 480 ml de lait d'amande ou soja / 2 cas de jus de citron

Pancakes sucrés : 240g de flocons d'avoine / 1 cas de levure chimique / 3 bananes bien mûres / 375 ml de lait d'amande ou soja / 1,5 cac de cannelle

**J16** – Tartinade de patate douce au paprika : 800g de patate douce / 60g de purée de sésame / jus d'un demi-citron / 2cas d'huile d'olive / 2 cac de cumin en poudre / 2 cac de coriandre en poudre / 2 cac de paprika fumé

**J17** – Tartare d'algues : 40g d'algues séchées en paillettes type « mélange du pêcheur » / 3 échalotes / 80g d'huile d'olive / 20g de moutarde à l'ancienne / 40g de jus de citron / 50g de cornichons / 1 cas de câpres / poivre

Gomasio de sésame noir : 90g de graines de sésame noir / 10g de sel de Guérande

**J18** – Crackers : 20cl de flocons d'avoine, 20cl de farine de pois chiches, 20cl de graines de tournesol, 10cl de graines de courge, 20cl de noisettes concassées, 10cl de graines de sésame, 20cl d'eau, sel