



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Recettes femmes enceintes

Partager ce thème
X



Nos recettes pour femme enceinte

Quelles recettes pour les femmes enceintes ? Nestlé vous propose des recettes saines et équilibrées, spécialement élaborées pour les futures mamans. Tentée par un risotto crémeux au poulet ? Ou une délicieuse verrine de fruits à la menthe et chantilly.

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes> [1]

[2] [3] [4]

Nos recettes pour femme enceinte

Quelles recettes pour les femmes enceintes ? Nestlé vous propose des recettes saines et équilibrées, spécialement élaborées pour les futures mamans. Tentée par un risotto crémeux au poulet ? Ou une délicieuse verrine de fruits à la menthe et chantilly.

- [5]
- [Imprimer](#) [1]
- [Partager](#)

Mes recettes

Par ici le bon régime alimentaire avec les bonnes recettes ! Demandez conseil à votre médecin.



Les entrées

[Carottes rapées à l'orange](#) ^[6]

[Milk Shake de légumes et crème de moutarde](#) ^[7]

[Petits roulés croustillants aux légumes](#) ^[8]

[Salade de mâche aux champignons](#) ^[9]

[Salade de vermicelles à la vietnamienne](#) ^[10]

[Sauce à dipper tomates, chèvre et pignons grillés](#) ^[11]



Les entrées

[Taboulé au quinoa](#) ^[12]

[Terrine d'épinards à la ricotta](#) ^[13]

[Velours de maïs croquant et jambon fumé](#) ^[14]

[Velouté d'épinards au chèvre doux](#) ^[15]

[Velouté glacé chèvre courgettes](#) ^[16]

[Billes de bœuf aux tomates confites et pousses d'épinards](#) ^[17]



Les poissons et les légumes

[Crevettes au coco](#) [\[18\]](#)

[Limande sur fondue de poireaux au curry](#) [\[19\]](#)

[Queue de lotte au basilic](#) [\[20\]](#)

[Risotto de légumes printaniers au fromage de chèvre frais](#) [\[21\]](#)

[Saumon et petits légumes en papillotes de chou](#) [\[22\]](#)



Les viandes

[Bœuf sauté aux pousses de soja, petits légumes et coriandre](#) [\[23\]](#)

[Emincés de veau aux légumes croquants](#) [\[24\]](#)

[Risotto crémeux au poulet et poireaux](#) [\[25\]](#)

[Wok de porc caramélisé aux poivrons, miel et coriandre](#) [\[26\]](#)



Les desserts

[Assiette d'agrumes](#) [\[27\]](#)

[Carpaccio de fruits sauce chocolat](#) [\[28\]](#)

[Crumble tout chocolat et aux abricots](#) [\[29\]](#)

[Papillotes de fruits sauce épicée](#) [\[30\]](#)

[Salade de fruits aux épices](#) [\[31\]](#)

[Salade de fruits frais infusés au romarin et sa glace au caramel](#) [\[32\]](#)

[Tarte aux framboises sur compotée de groseilles et de pommes](#) [\[33\]](#)

[Verrine de fruits à la menthe et chantilly chocolatée](#) [\[34\]](#)

[Smoothie de fruits exotiques et glaçons cacaotés](#) [\[35\]](#)

Liens

- [1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes>
- [2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/crevettes-coco_0.jpg&description=Nos recettes pour femme enceinte](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/crevettes-coco_0.jpg&description=Nos%20recettes%20pour%20femme%20enceinte)
- [3] <https://twitter.com/share?text=Nos%20recettes%20pour%20femme%20enceinte&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes>
- [5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/38941>
- [6] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/carottes-rapees-a-lorange>
- [7] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/milk-shake-de-legumes-et-creme-de-moutarde>
- [8] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/petits-roules-croustillants-aux-legumes>
- [9] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/salade-de-mache-aux-champignons>
- [10] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/salade-de-vermicelles-a-la-vietnamienne>
- [11] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/sauce-a-dipper-tomates-chevre-et-pignons-grilles>
- [12] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/taboule-au-quinoa>
- [13] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/terrine-depinards-a-la-ricotta>
- [14] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/velours-de-mais-croquant-et-jambon-fume>
- [15] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/veloute-depinards-au-chevre-doux>
- [16] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/veloute-glace-chevre-courgettes>
- [17] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/billes-de-boeuf-aux-tomates-confites-et-pousses-depinards>
- [18] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/crevettes-au-coco>
- [19] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/limande-sur-fondue-de-poireaux-au-curry>
- [20] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/queue-de-lotte-au-basilic>
- [21] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/risotto-de-legumes-printaniers-au-fromage-de-chevre-frais>
- [22] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/saumon-et-petits-legumes-en-papillotes-de-chou>
- [23] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/boeuf-saute-aux-pousses-de-soja-petits-legumes-et-coriandre>
- [24] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/eminces-de-veau-aux-legumes-croquants>
- [25] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/risotto-cremeux-au-poulet-et-poireaux>
- [26] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/wok-de-porc-caramelise-aux-poivrons-miel-et-coriandre>
- [27] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/assiette-dagrumes>
- [28] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/carpaccio-de-fruits-sauce-chocolat>
- [29] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/crumble-tout-chocolat-et-aux-abricots>
- [30] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/papillotes-de-fruits-sauce-epicee>
- [31] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/salade-de-fruits-aux-epices>
- [32] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/salade-de-fruits-frais-infuses-au-romarin-et-sa-glace-au-caramel>
- [33] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/tarte-aux-framboises-sur-compotee-de-groseilles-et-de-pommes>

[34] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/verrine-de-fruits-a-la-menthe-et-chantilly-chocolatee>

[35] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/recettes-femmes-enceintes/smoothie-de-fruits-exotiques-et-glacons-cacaotes>