

LISTE DES ALIMENTS GALACTOGÈNES

Besoin d'un petit coup de pouce pour booster votre lactation?

Voici la liste de tous les aliments qui peuvent vous aider à produire plus de lait.

Vous avez trop de lait?

Cette liste va vous servir à éviter d'en produire encore plus!



PRODUITS LAITIERS

- 📍 Lait de vache
- 📍 Lait d'avoine

EN VRAC

- 📍 Levure de bière
- 📍 Lentilles
- 📍 Dattes
- 📍 Pâte d'amande

CÉRÉALES

- 📍 Blé 
- 📍 Avoine
- 📍 Orge
- 📍 Sarrasin
- 📍 Sésame

OLÉAGINEUX

- 📍 Amandes
- 📍 Noix de cajou

GRAINES GERMÉES

- 📍 Fénugrec
- 📍 Luzerne
- 📍 Soja vert

LÉGUMES

- 📍 Fenouil
- 📍 Carottes
- 📍 Topinambours cuits
- 📍 Quinoa 

TISANES

- 📍 Fenouil
- 📍 Cumin
- 📍 Anis vert
- 📍 Verveine
- 📍 Camomille

