ALI100H2O

Nutritif par nature, essential par cholix.

CATALOGUE

Paniere Alimentaire

Pour une grossesse plus saine

Septembre 2026

NUTRITION ÉQUILIBRÉE

SANTÉ MATERNELLE

DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ

www.ali100h2o.com



Image à titre illustratif

PANIERE ALIMENTAIRE • INTRODUÇTION

UNE ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE FAIT LA DIFFÉRENCE

Une alimentatão équilibrée est essentielle pour le bien-être de la mère et pour le développement sain du bébé.

Pourquoi est-ce important ?

Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels augmentent pour soutenir les changements du corps de la mère et la croissance du bébé. Une alimentation variée, sûre et équilibrée aide à fournir l'énergie nécessaire, à renforcer le système immunitaire et à promouvoir le bien-être de manière générale au quotidien.

Avantages pour la mère et pour le bébé

Les protéines, vitamines, minéraux, fer, calcium et une bonne hydratation contribuent à la santé de la mère, aident à prévenir les carences nutritionnelles et soutiennent le développement sain du bébé, dès sa formation jusqu'à la naissance.

Le soutien alimentaire pendant la grossesse

Des solutions alimentaires pratiques et nutritives peuvent aider les futures mères à maintenir des repas régullers et équilibrés, même avec une routine chargée. Choisir des aliments de qualité facilite l'adoption de bonnes habitudes nutritionnelles tout au long de la grossesse.

Énergie
Pour le quotidien de la future mère.

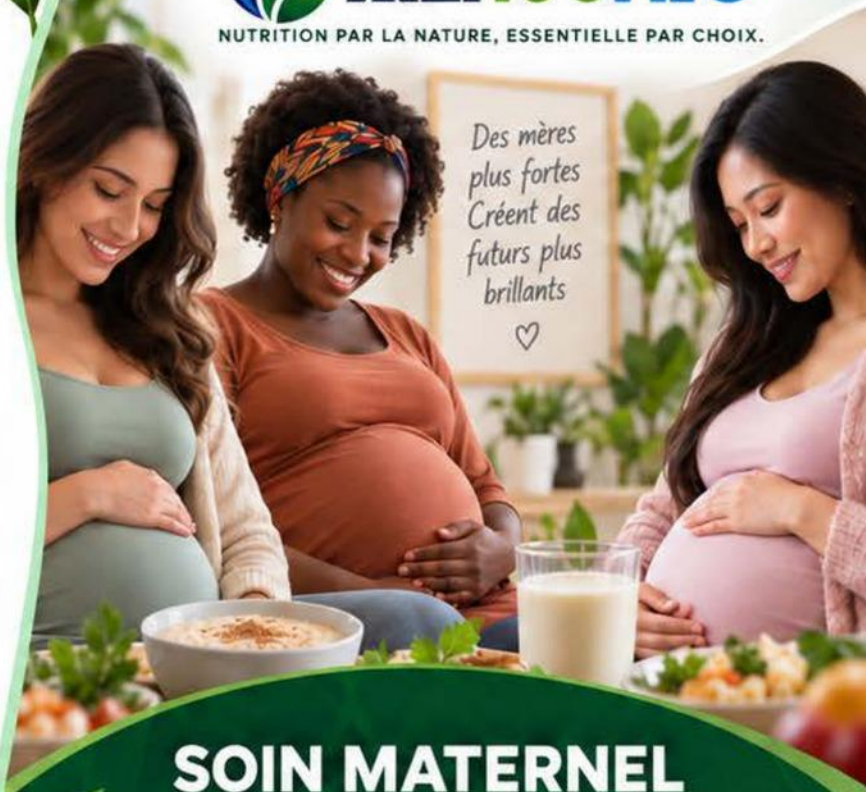
Nutrition
Pour la santé de la mère et du bébé.

Développement
Pour un avenir plus sain.

Des solutions alimentaires pratiques pour soutenir la routine de la future mère.

ALI100H2O

NUTRITION PAR LA NATURE, ESSENTIELLE PAR CHOIX.



SOIN MATERNEL

ALI100H2O soutient la nutrition de la femme enceinte avec des solutions pratiques, nutritives et adaptées au quotidien.

Boisson Lactée | Bouillie | Polenta | Soupe | Risotto/Riz | Boisson Aromatisée

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Images d'illustration

PANIERE ALIMENTAIRE • INTRODUCTION

NUTRITION AUJOURD'HUI, DE NOUVELLES VIES DEMAIN

Une alimentation adaptée pendant la grossesse est essentielle pour la santé de la mère et pour le développement sain du bebé.

La malnutrition pendant la grossesse peut augmenter le risque de complications, d'accouchement prématuré, d'insuffisance pondérale à la naissance et de problèmes de santé pour la mère et le bébé. L'accès à des aliments nutritifs, sûrs et faciles à préparer est un moyen efficace de soutenir les femmes enceintes, en particulier en situation de vulnérabilité.

Dans le cadre du programme de soutien alimentaire, il est proposé une Paniere Alimentaire pour les femmes enceintes, composée d'aliments de qualité contribuant à une grossesse plus saine et plus sûre.

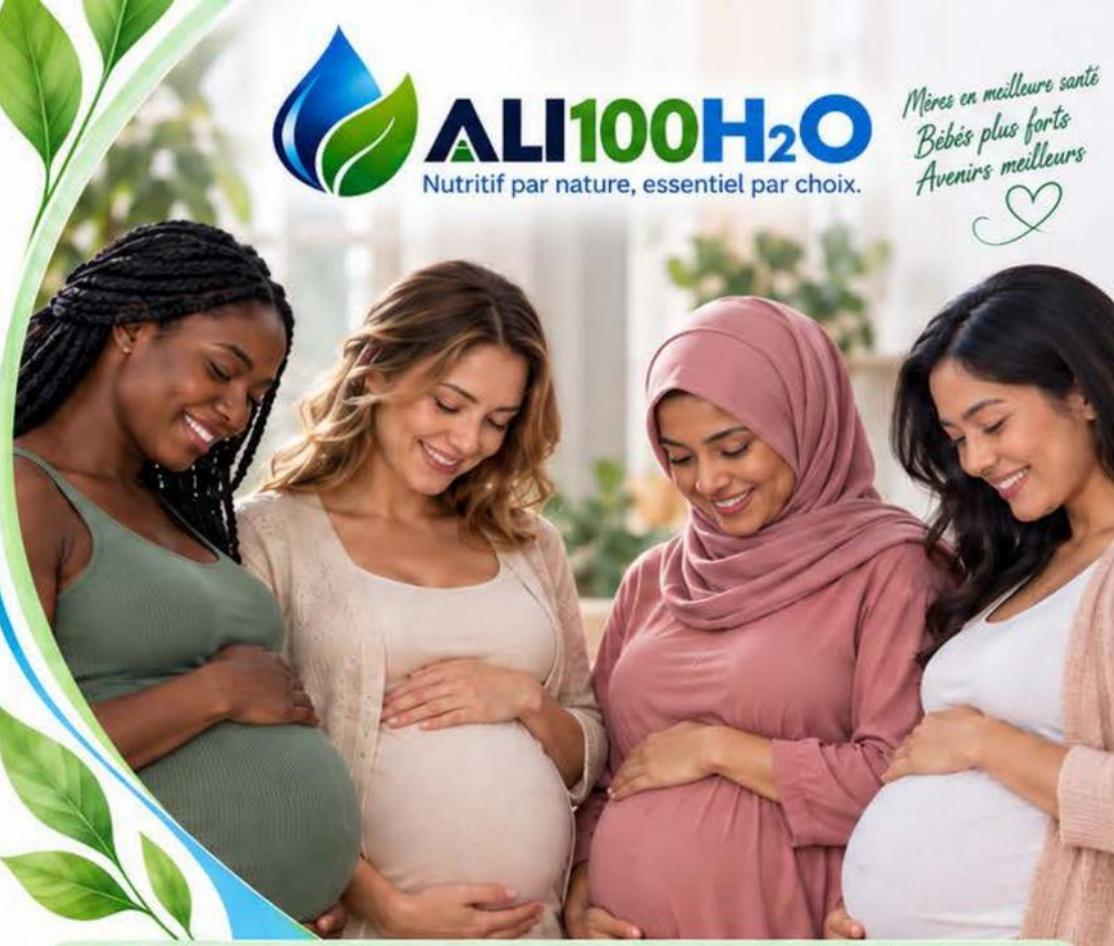
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

1. Assurer l'accès à des aliments nutritifs et sûrs pour les femmes enceintes en situation de vulnérabilité.
2. Contribuer au bon état nutritionnel de la mère et au développement sain du bébé.
3. Réduire le risque d'anémie, de carences en vitamines et minéraux, ainsi que d'autres complications associées à une mauvaise nutrition.
4. Promouvoir de saines habitudes alimentaires pendant la grossesse et après l'accouchement.
5. Faciliter la préparation des repas grâce à des aliments pratiques, sains et de longue conservation.
6. Soutenir l'augmentation des besoins énergétiques et nutritionnels de la femme enceinte.
7. Contribuer à la santé de la mère ainsi qu'à la croissance et au développement du bébé.
8. Mettre à disposition des aliments polyvalents, à préparation simple et à conservation adaptée.
9. Promouvoir l'équité dans l'accès à une alimentation nutritive, indépendamment de l'origine, de la condition sociale ou de la localisation géographique.

ALI100H2O

Nutritif par nature, essentiel par choix.

Mères en meilleure santé
Bébés plus forts
Avenirs meilleurs



AIDE À NOURRIR DE NOUVELLES VIES

Plus de nutrition. Plus de santé. Plus d'opportunités.

- Grossesse plus saine
- Développement adéquat du bébé
- Moins de risques de complications
- Plus d'espoir pour l'avenir

Boisson lactée | Bouillie | Polenta | Soupe | Risotto/Riz | Boisson aromatisée

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Image illustrative

ALI100H2O

Nutritif par nature, essential par choix.

PANIERE ALIMENTAIRE

Processus de Déshydratation

Paniers alimentaires de soutien aux femmes enceintes



Images illustratives

PANIERE ALIMENTAIRE • ALI100H₂O

DÉSHYDRATATION DES ALIMENTS

ALI100H₂O
Un nutriment par nature, essentiel par choix.

Un ingrédient pour votre table

Panières alimentaires de soutien à la grossesse

Connaître le processus. Comprendre les avantages.

01 CONSERVATION

La déshydratation élimine une partie de l'eau des aliments et réduit l'eau disponible pour la croissance des bactéries, des levures et des moisissures.
Il s'agit d'une méthode de conservation largement utilisée ; la sécurité dépend du processus, de l'emballage et des conditions de stockage.

02 COMMENT CELA FONCTIONNE

Lors du séchage thermique, l'eau des aliments solides ou liquides s'évapore, généralement à une température inférieure au point d'ébullition. La température, l'humidité et la circulation de l'air sont contrôlées. La chaleur est transférée à l'aliment et transporte la vapeur d'eau vers l'extérieur.

03 QUALITÉ NUTRITIONNELLE

La rétention des nutriments dépend de l'aliment et des conditions de séchage. Les minéraux, tels que le sélénium, le potassium et le magnésium, sont généralement bien préservés ; les vitamines, y compris la vitamine A, peuvent subir des pertes. La structure et la texture peuvent également changer.

04 CULTURES LACTIQUES

Les bactéries lactiques peuvent être sensibles à la chaleur. Leur préservation nécessite des processus spécifiques et contrôlés, tels que la lyophilisation ; leur survie dépend du type de souche et des conditions utilisées.

05 STOCKAGE ET TRANSPORT

De nombreux aliments déshydratés peuvent être stockés sans réfrigération avant la préparation, conformément à l'étiquette. Un emballage adapté dans un endroit frais et sec permet de conserver le produit et de réduire les coûts logistiques.

06 MOINS DE POIDS

En retirant l'eau, le poids diminue et le transport est facilité. Un aliment contenant 90 % d'eau peut, en théorie, devenir environ dix fois plus léger une fois l'eau retirée. Le résultat varie en fonction de l'humidité résiduelle.

07 RÉHYDRATATION

L'ajout d'eau permet de reconstituer de nombreux aliments déshydratés. La rapidité et le résultat dépendent de la porosité, de la méthode de séchage et de la préparation. Le volume et la texture d'origine ne sont pas toujours totalement retrouvés.



Images à titre illustratif

Boisson Lactée • Bouillie de Maïs • Polenta • Soupe • Risotto/Riz • Boisson Aromatisée

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Une nutrition équilibrée pour la mère et pour le bebé.

Une bonne alimentation génère de grands départs.

Aujourd'hui une mère plus forte, demain un avenir plus sain.

NOS PRODUITS

PANIERE ALIMENTAIRE POUR LA FEMME ENCEINTE



Boisson lactée



Bouillie



Polenta



Soupe



Risotto / Riz



Boisson aromatisée

- Plus de nutriments pour votre santé.
- Un soutien dans votre parcours de grossesse.
- Une alimentation de qualité pour le développement du bebé.
- Prendre soin d'aujourd'hui pour un meilleur demain.

Images à titre illustratif

ALI100H$_2$O

Une nutrition équilibrée pour la mère et pour le bebé.

PANIERE ALIMENTAIRE
DE SOUTIEN À LA FEMME ENCEINTE

Avantages du Paniere Alimentaire de Soutien à la Femme Enceinte

Une alimentation équilibrée aujourd'hui pour une grossesse plus saine demain.



01 MOINS DE POIDS ET DE VOLUME

Réduction du poids et du volume, facilitant le transport, la distribution et le stockage des produits.

02 SANS BESOIN DE RÉFRIGÉRATION

Ne nécessite pas de réfrigération. Le transport et le stockage peuvent être effectués dans des conditions normales.

03 DURÉE DE CONSERVATION DE 2 ANS

Tous les produits ont une durée de conservation de **2 ans** à partir de la date de fabrication.

04 QUALITÉ CONTRÔLÉE

Qualité constante et contrôlée, avec des nutriments importants pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse.

05 PRÉPARATION SIMPLE

Il suffit d'ajouter de l'eau et de préparer selon les instructions, rendant la consommation pratique au quotidien.

06 NUTRITION POUR LA MÈRE ET POUR LE BÉBÉ

Des solutions alimentaires pensées pour soutenir le bien-être maternel et le développement sain du bébé.

07 SOUTIEN AU QUOTIDIEN

Idéal pour les programmes de soutien alimentaire, offrant praticité, accessibilité et confiance à la femme enceinte.



Images à titre illustratif

www.ali100h2o.com

geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

PANIERE ALIMENTAIRE

de soutien aux femmes enceintes

Une nutrition pratique et équilibrée pour la grossesse et le quotidien.

ALI100H2O
Nutritif par nature, essential par choix.

4	3	4	28
femmes enceintes	repas par jour par femme enceinte	semaines	paquets

COMPOSITION DU PANIERE

Boîte en carton cannelé contenant les produits suivants :

BOISSON LACTÉE
- Vanille
- Fruits rouges

MINGAU NUTRITIF
- Vanille
- Céréales

RIZ / RISOTTO
- Poulet
- Bœuf

POLENTA
- Poulet
- Bœuf

SOUPE
- Légumes et poulet
- Légumes et bœuf

BOISSON AROMATISÉE
- Mandarine
- Fruit de la passion



INCLUT 1 GOBELET DOSEUR GRADUÉ

Facilite la préparation des aliments de manière simple, pratique et sûre, en contribuant à garantir les portions idéales pour une alimentation adaptée pendant la grossesse des femmes enceintes.



Des générations plus saines, ensemble.

www.ali100h2o.com gcral.ali100h2o@gmail.com vb.ali100h2o@gmail.com

Images à titre illustratif

ALI100H2O
Nutritif par nature, essentiel par choix.

PANIERE ALIMENTAIRE

SOUTIEN AUX FEMMES ENCEINTES

Des solutions pour un meilleur demain.







- Praticité au quotidien
- Nutritión équilibrée pour vous et votre bébé
- Bien-être maternel
- Contribue au développement sain de votre bébé
- Plus d'espoir pour l'avenir

PETIT-DÉJEUNER

Mingau nutritif ou Boisson lactée enrichie



DÉJEUNER

Soupe nutritive + Riz enrichi de légumes + Boisson aromatisée enrichie en vitamines



DÎNER

Soupe nutritive + Polenta enrichie en nutriments + Boisson aromatisée enrichie en vitamines



Images illustratives

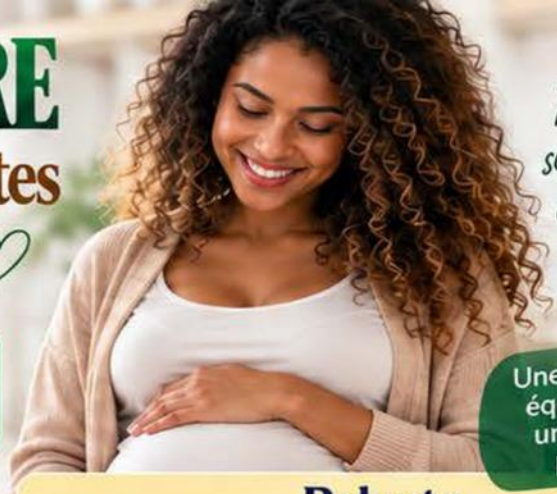
www.ali100h2o.com

geral.ali100h2o@gmail.com
vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O
Une nutrition par la nature, essentielle par choix.

PANIERE ALIMENTAIRE
de Soutien aux Femmes Enceintes

Une alimentation équilibrée aujourd'hui,
plus de santé pour la mère et pour le bébé de demain.



Prendre soin d'aujourd'hui, c'est nourrir l'avenir.

Une alimentation équilibrée pour une grossesse plus saine.

Nutriments essentiels | Plus de sécurité | Pratique et polyvalenté | Soutien pour 4 femmes enceintes

Produit déshydraté → **Produit préparé**





Boisson lactée
(Naturelle, à la fraise ou à la banane)



Riche en protéines, calcium et vitamines.

Par personne :	30 g	→	200 ml
Pour 4 femmes :	120 g	→	800 ml
Pour 1 kg :	≈ 33 portions		

Bouillie
(Avoine, Maïs et Fruits)



Source d'énergie, de fibres et de nutriments essentiels.

Par personne :	45 g	→	250 g
Pour 4 femmes :	180 g	→	1 000 g
Pour 1 kg :	≈ 22 portions		

Polenta
(Traditionnelle)



Une énergie de qualité, facile à digérer et nutritive.

Par personne :	50 g	→	300 g
Pour 4 femmes :	200 g	→	1 200 g
Pour 1 kg :	20 portions		

Soupe
(Légumes avec Poulet ou Viande)



Savoureuse, nutritive et facile à préparer.

Par personne :	40 g	→	400 g
Pour 4 femmes :	160 g	→	1 600 g
Pour 1 kg :	25 portions		

Risotto / Riz
(Légumes et Poulet)



Un repas complet, savoureux et équilibré.

Par personne :	60 g	→	300 g
Pour 4 femmes :	240 g	→	1 200 g
Pour 1 kg :	≈ 17 portions		

Boisson aromatisée
(Orange ou Fruit de la Passion)



Rafraîchissante, riche en vitamines et minéraux.

Par personne :	25 g	→	250 ml
Pour 4 femmes :	100 g	→	1 000 ml
Pour 1 kg :	40 portions		

Une alimentation pratique et à longue conservation | Contribue à la santé de la mère et du bébé | Une paniere pour 4 femmes enceintes
Plus de soutien. Plus de santé. Plus d'avenir. | Qualité et sécurité dans chaque portion

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

Ensemble pour un avenir meilleur.

Images illustratives.

ALI100H2O
Nutritif par nature, essentiel par choix.

Une nutrition qui prend soin de deux vies.

Paniere Alimentaire
de soutien à la femme enceinte

Méthode de préparation des produits

Repas déshydratés. Pratiques, nutritifs et sûrs.



- Pour la mère et le bébé
- Riche en nutriments essentiels
- Pratique et rapide à préparer
- Idéal pour 4 femmes enceintes

BOISSON LACTÉE
Préparation pour 120 g



Source de protéines, de calcium et de vitamines. Contribue au développement du bébé.

1. Dissolvez **120 g** du produit dans **0,5 litre** d'eau froide ou fraîche, selon votre préférence.
2. Remuez jusqu'à dissolution complète.
3. Prêt à servir.

BOUILLIE
Préparation pour 180 g



Riche en fibres, vitamines et minéraux. Aide à maintenir l'énergie et le bien-être pendant la grossesse.

1. Mélangez **180 g** du produit dans **0,36 litre** d'eau froide et remuez bien.
2. Faites chauffer et cuisez à feu doux pendant **2 minutes** en remuant constamment.
3. Prêt à servir.

POLENTA
Préparation pour 200 g



Source d'énergie, avec des vitamines du groupe B. Un repas léger, crémeux et nutritif.

1. Dissolvez **200 g** de polenta dans **1 litre** d'eau.
2. Faites chauffer jusqu'à ébullition.
3. Réduisez le feu et cuisez pendant **5 à 10 minutes** en remuant constamment.
4. Prêt à servir.

SOUPE
Préparation pour 160 g



Savoureuse, nutritive et riche en vitamines et minéraux. Idéale pour une alimentation équilibrée.

1. Dissolvez **160 g** du mélange dans **1,5 litre** d'eau tiède et mélangez bien.
2. Portez à ébullition à feu vif.
3. Quand l'ébullition commence, réduisez le feu et cuisez pendant **15 minutes** en remuant constamment.
4. Prêt à servir.

RISOTTO / RIZ
Préparation pour 240 g



Un repas complet, savoureux et riche en nutriments. Contribue à une alimentation équilibrée pendant la grossesse.

1. Portez **1 litre** d'eau à ébullition.
2. Ajoutez **240 g** du produit et mélangez bien jusqu'à dissolution complète.
3. Quand l'ébullition reprend, cuisez à feu doux pendant **20 à 25 minutes**, avec la casserole couverte.
4. Prêt à servir.

BOISSON AROMATISÉE
Préparation pour 100 g



Rafraîchissante, riche en vitamines et minéraux. Aide à maintenir l'hydratation et le bien-être de la mère.

1. Dissolvez **100 g** du produit dans **1 litre** d'eau froide ou fraîche, selon votre préférence.
2. Remuez jusqu'à dissolution complète.
3. Prêt à servir.

Alimentation pratique et fiable | Contribue à la santé de la mère et du bébé | Paniere Alimentaire pour 4 femmes enceintes
Plus de soutien. Plus de santé. Plus d'avenir. | Qualité et sécurité à chaque repas

Ensemble pour un avenir meilleur.

Images illustratives

www.ali100h2o.com | general.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritif par nature, essentiel por choix.

Des mères en meilleure santé aujourd'hui, un avenir plus fort !



PANIERE ALIMENTAIRE

DE SOUTIEN À LA FEMME ENCEINTE

À l'achat minimum de 10 conteneurs

Une nutrition pour chaque nouvelle vie !

Pour chaque conteneur avec **750 panières alimentaires**, nous offrons :

200 MARMITES

Pour aider à la préparation des repas des panières alimentaires.



Marmite similaire à l'image.

200 ENSEMBLES D'USTENSILES

Chaque ensemble est composé de :

- 4 assiettes plates
- 4 assiettes creuses
- 4 gobelets
- 4 cuillères à manger
- 2 cuillères de cuisine
- 1 pichet
- 1 louche à soupe



Ensembles similaires à ceux de l'image.

Des solutions pour un meilleur demain.

- SOUTIEN À LA SANTÉ DE LA MÈRE ET DU BÉBÉ
- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉÉ
- PLUS D'ÉGALITÉ ET D'INCLUSION
- PLUS D'ESPOIR POUR D'AVENIR

Ensemble pour des communautés plus fortes.

Images illustratives.

www.ali100h2o.com | geral.ali100h2o@gmail.com | vb.ali100h2o@gmail.com

ALI100H2O

Nutritif par nature, essentiel par choix.

NOURRIR LES
FEMMES ENCEINTES
CONSTRUIRE
LES AVENIRS

PROTECTION ET TRANSPORT

Paniere Alimentaire pour femmes enceintes OPTIONNEL

- Protection contre l'impact au sol, lors d'un largage aérien.
- Protection dans les zones inondables ou sujettes aux crues.
- Protection dans les zones très poussiéreuses.
- Facilité de transport terrestre.



Plus d'aliments pour un avenir meilleur.







Protection contre l'impact au sol, lors d'un largage aérien.

Protection dans les zones inondables ou sujettes aux crues.

Protection dans les zones très poussiéreuses.

Facilité de transport terrestre.

Images illustratives.

Paniere Alimentaire pour femmes enceintes

www.ali100h2o.com

ALI100H2O

Une nutrition par nature, essentielle par choix.

PANIERE ALIMENTAIRE

MERCI

BUREAU

geral@ali100h2o.com

WhatsApp +351 931 750 597

VITOR BARATA

vb.ali100h2o@gmail.com

WhatsApp +351 915 432 038

Septembre 2026