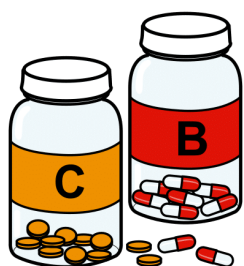


Bien manger pendant la grossesse



Alimentation variée et équilibrée
= bien-être et bon développement de bébé.



Si besoin, le professionnel qui suit ma grossesse me
donnera des compléments alimentaires (fer, folates B9)



ou

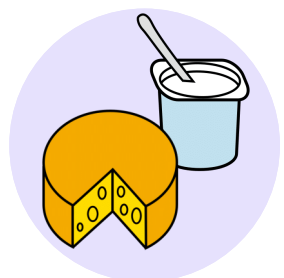


Intolérance alimentaire ou régime végétarien : demandez conseil à un
professionnel.

L'assiette idéale est composée de :

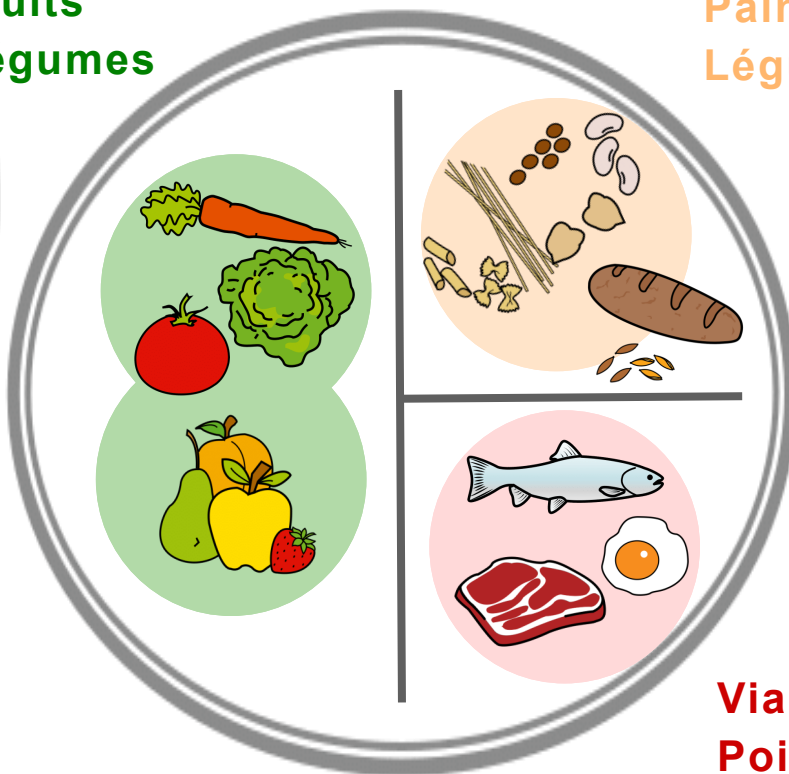
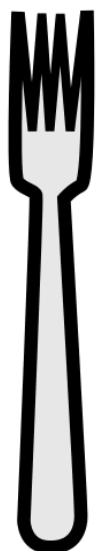


Boisson



Fromages
Yaourts
Laits

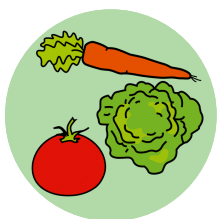
Fruits
Légumes



Féculents
Pains
Légumineuses



Viandes
Poissons
Œufs



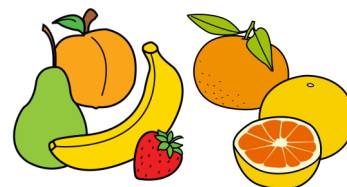
Fruits / légumes :

Minimum **5 portions** par jour.

Mangez des fruits et des légumes de toutes les couleurs.



A volonté



Max 3 par jour



Prévention de la toxoplasmose :

Rincer et éplucher tous les fruits et légumes



+



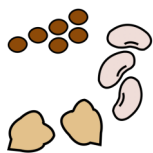


Féculents / pain / légumineuses

1 portion par repas



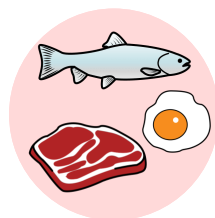
Les pâtes, le riz, le blé, le maïs, le quinoa, les pommes de terre



Légumineuses : haricots secs, pois-chiches, lentilles



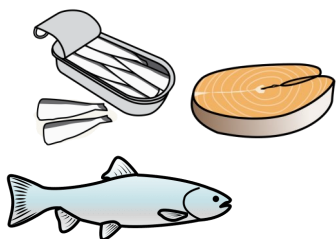
Le pain : préférez les pains complets (sarasin, épautre) au pain blanc



Viandes / poissons / œufs :

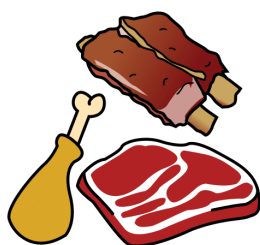
1 portion par repas

Variez les sortes de viandes et poissons. Bien cuits, pas fumés. Voici 1 portion :



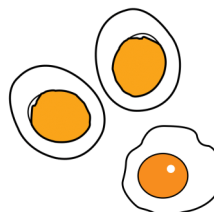
120 à 150g
2 fois par semaine

ou



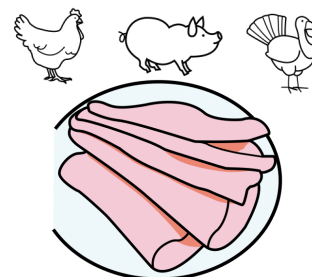
120 à 150g

ou



2 œufs frais
Bien cuits

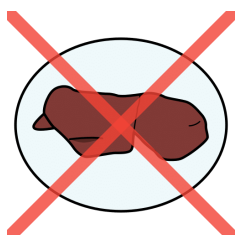
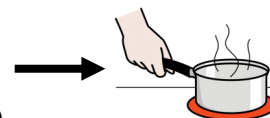
ou



2 tranches
Sous vide



Crustacés et fruits de mer autorisés
si bien cuits



Foie



Pâté
Rillettes
Foie gras



Saucissons
Charcuteries

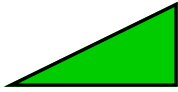


Poissons crus (sushis)
Poissons fumés



Boisson :

Au moins 1,5 L par jour (1 grande bouteille)



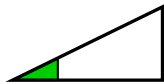
A volonté



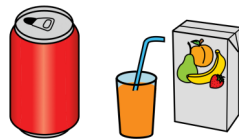
Eau



Tisane / infusion
sans sucre



Limiter



Sodas / jus



Café et thé : max 3 par jour
sans sucre



Fromage, yaourts, lait :

3 portions par jour.

Fromages blancs, yaourts, petits suisses. Laits.
Fromages à tartiner, fromages pasteurisés.



ou



ou



ou



Prévention de la listériose :

- Pas de fromages au lait cru, que des fromages **pasteurisés**.
- Enlever les croûtes de fromage.



Brie
Camembert



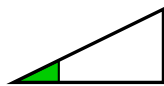
Fromage frais



Fromages bleus



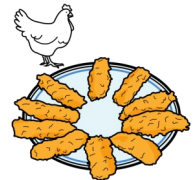
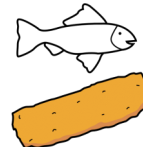
Matières grasses



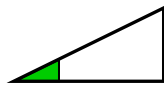
Limiter

Beurre, huiles. Varier les sortes d'huiles (olive, colza, tournesol).
Eviter la margarine.

Aliments frits et panés



Produits sucrés :

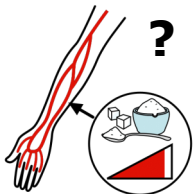


Limiter

Pâtisseries, crèmes desserts, flans, gâteaux, biscuits.



Ne pas consommer de dessert contenant des œufs crus
(tiramisu, mousse au chocolat maison).



Une prise de sang pour rechercher un diabète peut être
proposée pendant la grossesse.

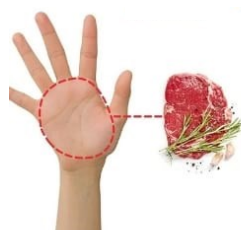
Comment calculer les bonnes portions avec vos mains?



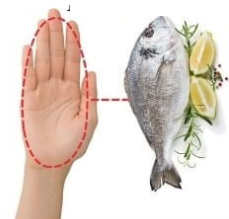
Légumes



Fruits



Viande



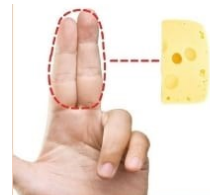
Poisson



Féculents



Matière grasse



Fromage



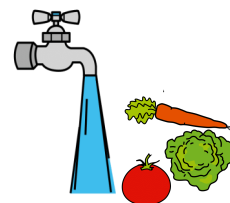
Prévention de la toxoplasmose :



jardiner



Bien laver
ses mains

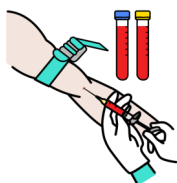


Bien rincer les
fruits et légumes

Mettre des
gants pour



Nettoyer la litière



Une prise de sang pourra être faite tous les mois

Pour votre bien-être et celui de bébé



Gardez une activité physique
pendant la grossesse.

Demandez conseil au professionnel
qui suit votre grossesse.



Zéro alcool



Zéro drogues



Arrêter le tabac



Demandez de l'aide au professionnel qui suit votre
grossesse