



Alimentation

**ONE**

OFFICE DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE

# GROSSESSE ET ALLAITEMENT QUE MANGER ?

Femme enceinte  
et allaitante



ONE.be

Avec vous, pas à pas

**NAITRE & GRANDIR**

## SOMMAIRE

Je suis enceinte, dois-je changer ma façon de manger ? .....	3
Quels aliments au menu ? .....	4
Dois-je manger pour deux ? .....	6
Que mettre dans mon assiette pour allier plaisir et variété ? .....	6
Puis-je boire et manger de tout pendant ma grossesse ? .....	8
Comment éviter les intoxications alimentaires ? .....	10
Je ne suis pas immunisée contre la toxoplasmose, que dois-je faire ? .....	12
Combien de kilos vais-je prendre ? .....	14
Quelles activités physiques puis-je pratiquer ? .....	16
Qu'est-ce que le diabète de grossesse ? .....	17
Je souhaite allaiter, dois-je continuer à manger comme durant ma grossesse ? .....	18
Vrai/faux .....	19
Les recommandations en terme de fruits et légumes .....	22
Quelques repères pour une grossesse en santé .....	23

## JE SUIS ENCEINTE, DOIS-JE CHANGER MA FAÇON DE MANGER ?

Oui et non. Dès le début de la grossesse, certaines précautions sont à prendre pour la santé de votre bébé.

Vers le 5<sup>ème</sup> mois de grossesse, il goûte ce que vous mangez au travers du liquide amniotique\*. C'est donc l'occasion de lui faire découvrir ce que vous aimez.



Pensez à prendre  
votre vitamine B9  
(acide folique)

Manger sainement vous  
aidera à avoir une gros-  
sesse en santé.

**L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE  
SE CONSTRUIT AU FIL  
DES JOURS ...**

\* Liquide amniotique : liquide dans lequel baigne votre bébé dans la poche de l'utérus.

## QUELS ALIMENTS AU MENU ?

**250g de fruits et minimum 300g de légumes par jour\*.**



### FRUITS ET LÉGUMES

- Ils protègent de certaines maladies (maladies cardiovasculaires et cancer colorectal)\*\*.
- Les fibres présentes dans les fruits et les légumes diminuent le risque de constipation.
- L'eau contenue dans les fruits et les légumes participe à l'hydratation du corps.

Privilégiez les fruits et les légumes locaux, de saison et éventuellement bio: ils sont plus riches en vitamines, ils contiennent moins de pesticides. Ils sont souvent plus goûteux et moins coûteux. Lavez, et si possible, épluchez les fruits et légumes avant de les consommer.

**A chaque repas 3 fois/jour**



### FÉCULENTS

- Ils apportent de l'énergie nécessaire aux activités et rassasient plus longtemps.
- Mangez-en selon votre appétit.

Les féculents composés de céréales complètes sont riches en fibres et régulent le fonctionnement des intestins.

**2 à 3 fois/jour**

**250 mg de calcium sont apportés par exemple par :**



200 ml  
de lait



200gr  
de fromage blanc



60gr  
de camembert  
au lait pasteurisé



200gr  
de yaourt



30gr  
de gouda



100gr  
de feta

### PRODUITS LAITIERS PASTEURISÉS

- Ils participent, entre autres, à la solidité des os et des dents.
- Les besoins en calcium sont de 950 mg/jour.

\* Vous trouverez des exemples de portions à la page 22

\*\*colorectal : colon et rectum

1 fois/jour  
de 100 à 150 gr



## VIANDE / VOLAILLE / POISSON / ŒUF

- Ils participent à la croissance, à l'entretien et à la réparation du corps (des cellules).
- Ils préviennent l'anémie\* (un manque important de fer).
- L'œuf a un bon rapport qualité nutritionnelle/prix. Pensez à le mettre régulièrement au menu.

Privilégiez la viande maigre (escalope de porc, blanc de poulet, filet de dinde...).

- Consommez du poisson une à deux fois par semaine.
- Variez les espèces, les origines et les modes d'approvisionnement.
- Privilégiez les petits poissons gras (maquereau, sardine...).
- Il n'est pas nécessaire d'en manger tous les jours.

## LÉGUMINEUSES

- Les légumineuses (pois chiche, haricot blanc, lentilles, haricot rouge, pois cassé...) sont une source intéressante en protéines végétales et peuvent aider à réduire notre consommation de viande.

En petite quantité



## MATIÈRES GRASSES

- Elles participent au développement du cerveau du bébé (ex : un peu d'huile dans la salade, un peu de beurre sur la tartine...).
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistache...) sont riches en graisses, bonnes pour la santé.
- Variez les matières grasses en privilégiant l'huile de colza, l'huile d'olive et le beurre non salé.

Préférez la consommation d'huile non cuite et de beurre non cuit.

Buvez à votre soif



## EAU

- Elle hydrate le corps et prévient la constipation.
- Seule boisson qui apaise la soif durablement.

L'eau du robinet est contrôlée et convient tout à fait pendant la grossesse.

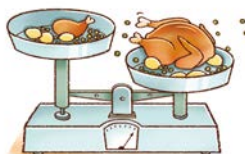
\* l'anémie entraîne notamment de la fatigue et des risques d'infection.

## DOIS-JE MANGER POUR DEUX ?

Non, il n'est pas nécessaire de manger deux fois plus. En respectant votre appétit et en adoptant une alimentation variée et équilibrée, votre enfant reçoit tout ce dont il a besoin en quantité et en qualité.

Répartir votre alimentation en 3 repas et 1 à 2 collations, vous permettra de :

- Favoriser l'équilibre alimentaire
- Limiter les grignotages
- Lutter contre la constipation
- Diminuer les nausées et/ou le brûlant



## QUE METTRE DANS MON ASSIETTE POUR ALLIER PLAISIR ET VARIÉTÉ ?

### QUELQUES IDÉES DE PLATS

#### LE PETIT DÉJEUNER



Baguette complète,  
fromage blanc,  
concombre et radis



Ciabatta, brie, noix,  
sirop de Liège et poire



Pain bagnet, beurre, miel,  
yaourt, figes  
et dattes

#### LA COLLATION



Des crudités



Une poignée  
de fruits secs  
(dattes, raisins/  
abricots séchés,...)



Un peu  
de fromage



Une poignée  
de fruits oléagineux  
(noix, amandes, ...)



Des fruits  
(en morceaux,  
compote...)

## LE DÎNER - LE SOUPER

Lasagne au saumon  
et épinardsPennes au thon,  
huile d'olive et haricotsSteak, pommes de terre,  
petits pois et carottes

## ÉPICES :

Pensez à utiliser des herbes aromatiques et des épices.  
Privilégiez le sel iodé pour cuisiner et évitez la salière à table.



Riz et ratatouille

Couscous, pois chiches  
et légumesSoupe  
et tartines beurrées

*Un fruit ou un produit laitier peut accompagner les plats du dîner et/ou du souper pour équilibrer votre journée.*

## PUIS-JE BOIRE ET MANGER DE TOUT PENDANT MA GROSSESSE ?

Non, pendant votre grossesse, certaines précautions sont à prendre pour votre santé et celle de votre bébé.

### A consommer avec modération :

#### Les excitants (caféine, théine ...)



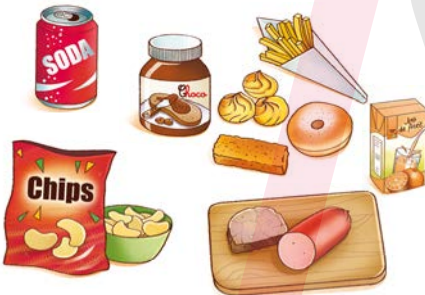
Maximum 3 tasses par jour. Préférez du café décaféiné ou des tisanes.

Les boissons énergisantes : maximum 1 canette/jour car elles contiennent de la caféine et une teneur élevée de taurine. Les effets de la taurine sur la santé sont encore mal connus.



Les boissons à base de cola contiennent aussi de la caféine, veillez à limiter leur consommation.

#### Les graisses cachées, le sucre ajouté et le sel



Chips, pâte à tartiner, biscuits, chocolat, charcuterie, sauces (tartare, mayonnaise ...), jus de fruit, sodas, plats préparés, viennoiseries, etc sont à consommer avec modération.

Limitez-vous à une friture tous les 15 jours (ex : fricadelles, beignets, frites, poissons panés...).

#### Les édulcorants

Ce sont des substances qui donnent un goût sucré aux aliments et boissons en apportant très peu de calories.

Ils se trouvent dans certains aliments (ex.: sodas light, eaux aromatisées au goût sucré, yaourts, bonbons, chewing-gum ...). Les effets sur le bébé ne sont pas connus.



#### Les phyto-œstrogènes

Ce sont des hormones d'origine végétale présentes dans le soja.

Ils pourraient perturber le système hormonal. Par mesure de précaution les produits à base de soja : tofu/tempé/boissons à base de soja.... doivent être limités à 1 produit par jour.





## A ne pas consommer :



*Aliments contenant des substances dangereuses pour votre bébé.*

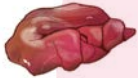


### Les boissons alcoolisées

L'alcool est toxique pour le développement du bébé dès le début de la grossesse. Même une faible quantité peut présenter un risque. Mieux vaut ne pas en boire, y compris durant l'allaitement.

### Certains poissons (espadon)

Ils contiennent des substances qui s'accumulent dans l'organisme et peuvent avoir des effets nocifs pour le futur bébé. Il est donc recommandé de limiter la consommation de poissons prédateurs comme le thon et d'éviter la consommation d'espadon.



### Le foie

La teneur élevée en vitamine A contenue dans le foie de tous les animaux peut provoquer des malformations du bébé durant la grossesse.

### Les phytostérols

Ce sont des substances, d'origine végétale, ajoutées à certains produits alimentaires qui diminuent le passage dans le sang des graisses, du cholestérol et de certaines vitamines. Il y a donc un risque de carences en bonnes graisses et en certaines vitamines.



Ex : minarines et laits fermentés destinés aux personnes qui ont trop de cholestérol.



### Les algues

Elles contiennent de l'arsenic. Dès lors, elles sont déconseillées pendant la grossesse et l'allaitement.

## COMMENT ÉVITER LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES ?

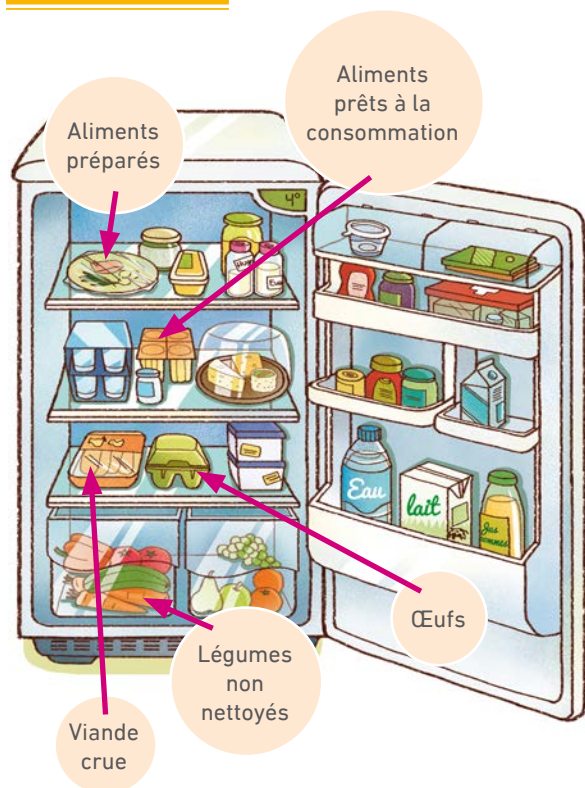
Les intoxications alimentaires (listériose, salmonellose, ...) sont causées par un nombre important de microbes présents dans l'alimentation et peuvent être dangereuses, en particulier pendant la grossesse. Pour les éviter, certaines précautions s'imposent.

### Achat et transport des aliments :

- Terminez vos achats par le rayon des surgelés et du rayon frais. Conservez ces produits dans des sacs isothermes idéalement avec des blocs réfrigérants.
- Dès l'arrivée à la maison, rangez rapidement les produits frais au réfrigérateur ou au congélateur, chacun à sa place pour éviter que les aliments se contaminent entre eux.

Les microbes se développent rapidement à une température comprise entre 10°C et 60°C.

### La conservation :



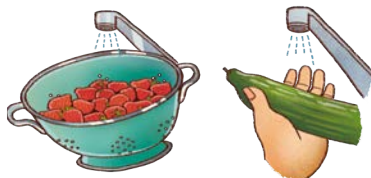
- Vérifiez la température de votre réfrigérateur : 4°C.
- Emballez les aliments préparés afin d'éviter une contamination entre produits.
- Vérifiez les dates limites de consommation.
- Consommez les produits rapidement après ouverture.
- Nettoyez régulièrement le réfrigérateur.

## La préparation des aliments :

- Lavez-vous correctement les mains avec du savon.
- Préparez les aliments sur un plan de travail propre.



- Lavez les fruits et les légumes.
- Lavez la planche à découper et les ustensiles de cuisine.



- Cuisez suffisamment les viandes, volailles, poissons et œufs.
- Placez les surplus du repas rapidement au frais.

## La congélation :

- La température correcte du congélateur est de  $-18^{\circ}\text{C}$  ou une température plus froide.
- Un produit qui a déjà été décongelé ne se recongèle pas, même après cuisson.
- Dès la sortie du congélateur, cuisez vos aliments ou, à défaut, décongelez-les au four à micro-ondes ou au réfrigérateur.

## Aliments à risque durant la grossesse :

Évitez les produits d'origine animale consommés crus ou peu cuits.

### Viandes crues :

Américain préparé  
Carpaccio  
Saucisson



### Œufs crus :



" Le fait maison " :  
Tiramisu  
Mousse au chocolat  
Mayonnaise  
...

### Poissons crus :



Huître



Sushi



Saumon  
fumé

### Produits à base de lait cru ou thermisé



Vérifiez sur la liste  
des ingrédients  
la présence  
de "lait cru" ou de  
"lait thermisé".

Évitez les graines germées (graines de lupin, graines de luzerne, cressonnette, ...)

Leurs conditions de germination favorisent la multiplication des microbes.

## JE NE SUIS PAS IMMUNISÉE CONTRE LA TOXOPLASMOSE, QUE DOIS-JE FAIRE ?

La toxoplasmose est provoquée par un parasite, le toxoplasme, qui se trouve à l'état naturel dans l'intestin du chat (donc dans leurs selles) ou sous forme de kyste dans la viande. C'est une maladie sans gravité chez l'adulte mais contractée pendant la grossesse, elle peut atteindre le fœtus (avec des risques de lésions nerveuses et oculaires, hydrocéphalie, fausse couche).

### • LA CONTAMINATION PEUT SE FAIRE :

En mangeant de la viande insuffisamment cuite ou des fruits et légumes crus souillés par des excréments de chat (via la terre).

Par voie orale lors de contact avec une source souillée par le parasite (mains, ustensiles, terre, ...).



*Si la prise de sang indique que vous n'êtes pas protégée, vous devez prendre certaines précautions.*

### • LAVEZ-VOUS LES MAINS :

- » Avant de préparer la nourriture et avant chaque repas.
- » Après la manipulation de viande crue et de légumes crus.
- » Après la manipulation de matériels qui sont peut-être contaminés par les excréments de chats : le bac du chat, la terre du jardin et du potager.



*Utilisez des gants pour effectuer ces tâches.*

- **AUTRES PRÉCAUTIONS À PRENDRE :**

- » Lavez les ustensiles (planches à découper, fourchettes, couteaux...) qui ont été en contact avec de la viande crue et des légumes crus.
- » Veillez à nettoyer minutieusement les fruits et légumes et herbes aromatiques consommés crus ! Mais évitez-les quand vous mangez à l'extérieur (snack, sandwicherie, restaurant ...).
- » Mangez la viande **bien** cuite car les kystes du parasite sont détruits lors de la cuisson.
- » Soyez vigilante par rapport aux charcuteries.



CHARCUTERIES CUITES	CHARCUTERIES CRUES à éviter ou à cuire
Pâté, pain de viande, rillettes, langue en gelée, jambon cuit, filet de dinde, bacon grillé, saucisson de jambon, boudin, mortadelle, saucisse de Francfort ...	Chorizo, salami, saucisson sec, saucisson de Lyon, lard fumé, jambon cru (Bayonne, Serrano ...) ...

**DANS LE DOUTE, POSEZ LA QUESTION À VOTRE BOUCHER.**

## COMBIEN DE KILOS VAIS-JE PRENDRE ?

Il est normal de prendre du poids durant la grossesse. Si vous mangez sainement, selon votre appétit et que vous bougez régulièrement, vous prendrez le poids nécessaire pour vous et votre bébé. Prendre le « juste poids » prévient les problèmes de santé durant la grossesse et certaines complications à l'accouchement.



Votre poids sera suivi régulièrement par le professionnel de santé qui vous accompagne.

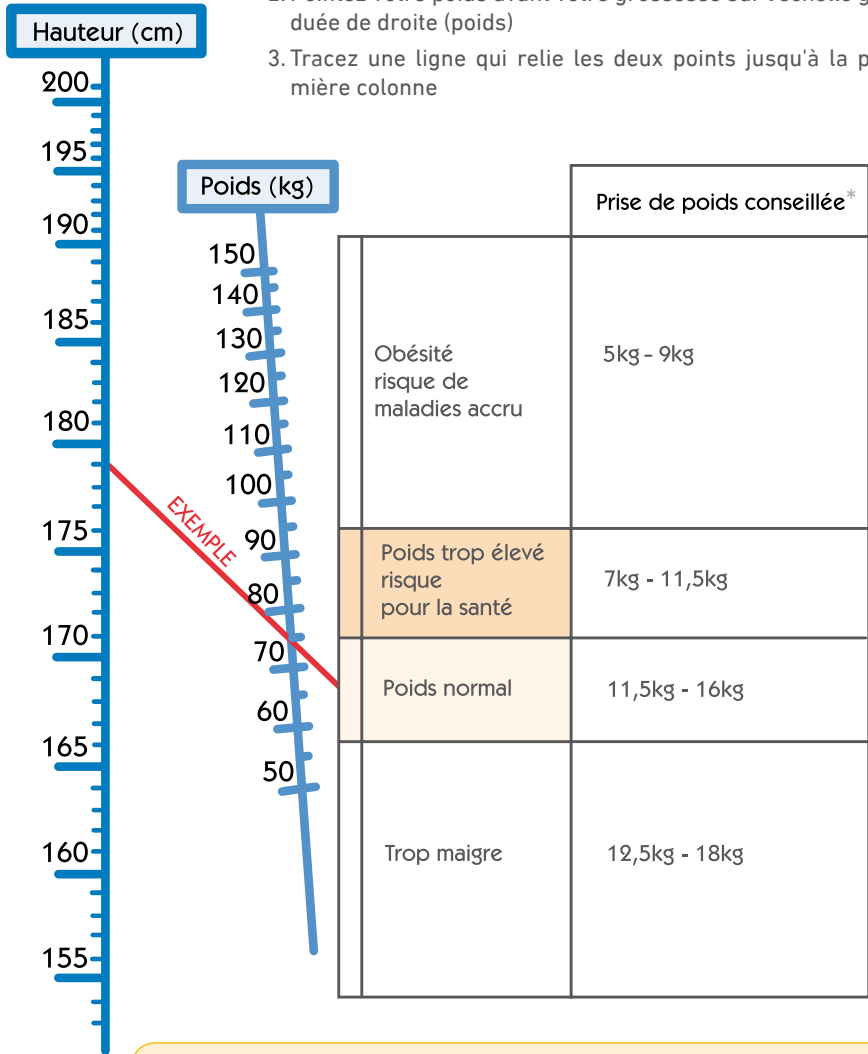
La prise de poids varie d'une femme à l'autre et dépend de votre poids avant la grossesse.



La prise de poids doit être progressive. Durant le premier trimestre, le gain de poids sera faible (1 à 2 kg). C'est au cours du deuxième et du troisième trimestre que vous prendrez le plus de poids (400g/semaine en moyenne).

## Découvrez la prise de poids qui vous est recommandée :

1. Pointez votre taille sur l'échelle graduée de gauche (hauteur)
2. Pointez votre poids avant votre grossesse sur l'échelle graduée de droite (poids)
3. Tracez une ligne qui relie les deux points jusqu'à la première colonne



Exemple : Je mesure 1m79 et pèse 75 kg, je suis dans la catégorie de poids normal et je peux prendre entre 11,5 et 16 kg.

Ne convient pas aux femmes mesurant moins de 1m55.

## QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES PUIS-JE PRATIQUER ?



Demandez conseil au professionnel de santé qui suit votre grossesse.

Les bienfaits de l'activité physique au quotidien, que vous soyez enceinte ou non, ne sont plus à démontrer.

Bouger tous les jours améliore votre sommeil, lutte contre la constipation, limite la prise de poids excessive, diminue le risque d'hypertension et de diabète de grossesse, procure un état de bien-être général, favorise un poids normal du bébé à la naissance et réduit le risque de complications à l'accouchement.

### A conseiller :

Une activité qui fait travailler votre corps en douceur : la nage, la marche, la gymnastique douce.



### A éviter :

- Les exercices violents où votre corps subit des chocs comme le squash, le tennis, l'équitation, le vélo sur des terrains accidentés, ...
- Les activités où vous prenez des risques comme la plongée sous-marine.
- Les compétitions et les entraînements intensifs.

- Respectez votre rythme, prenez des pauses.
- Respirez normalement, vous devez pouvoir avoir une conversation en bougeant.
- Vos articulations sont plus relâchées par les hormones de grossesse, attention au risque d'entorse.
- Buvez de l'eau, avant, pendant et après.



## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE GROSSESSE ?

Le diabète de grossesse (diabète gestationnel) est une augmentation anormale du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie), survenant ou diagnostiqué pour la 1<sup>ère</sup> fois durant la grossesse. Cette anomalie apparaît généralement vers la fin du deuxième trimestre ou au troisième trimestre de grossesse, et peut entraîner des complications durant la grossesse et lors de l'accouchement.

Le dépistage du diabète gestationnel se réalise généralement entre la 24<sup>ème</sup> et la 28<sup>ème</sup> semaine de votre grossesse.

Si le test sanguin indique un diabète, le médecin vous demandera de surveiller votre glycémie à l'aide d'un petit appareil.

Pour équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie) et freiner, si nécessaire, la prise de poids durant la grossesse, le médecin vous orientera vers un diététicien.

Il vous sera conseillé d'adopter une alimentation variée et équilibrée, d'éviter les boissons sucrées (jus, thé sucré, soda,...) et autres sucreries, et de répartir sur la journée les aliments riches en amidon (pain, pâtes, semoule, riz ...).



Pratiquer plus d'activités physiques est également bénéfique.

Si votre taux de sucre dans le sang reste trop élevé malgré les conseils diététiques, votre médecin vous proposera un traitement.

## JE SOUHAITE ALLAITER, DOIS-JE CONTINUER À MANGER COMME DURANT MA GROSSESSE ?

Les recommandations concernant la prévention de la listériose et de la toxoplasmose ne sont plus d'application après la naissance de votre bébé. Les principes d'hygiène lors de la conservation des aliments et de la préparation des repas restent toujours d'actualité.



Maintenez une alimentation variée et équilibrée, et buvez de l'eau à votre soif.

Les saveurs et les arômes des aliments que vous consommez parfument votre lait maternel, comme ils arômatisaient déjà votre liquide amniotique. Allaiter bébé permet donc de continuer à le familiariser à la table familiale et le prépare petit à petit à ses premiers repas. Mangez de tout, car interdire certains aliments au goût prononcé (ail, asperge, choux ...) ne se justifie pas. Votre enfant s'y est déjà habitué dans votre ventre.

**L'alcool passe dans le lait maternel. En raison de sa haute toxicité pour le bébé, il est fortement déconseillé de boire des boissons alcoolisées.**

### CONTINUEZ À ÉVITER :

- Comme durant votre grossesse, la consommation de thé, café et boisson énergisante reste limitée.
- Les aliments contenant des phytostérols (même si vous avez un taux élevé de cholestérol) - voir page 9.
- Les algues et les poissons précédemment déconseillés - voir page 9.



## VRAI/FAUX

**J'ai un peu de poids à perdre, je peux faire régime durant ma grossesse** **FAUX**

Les régimes amaigrissants sont déconseillés durant la grossesse et l'allaitement car ils n'apportent pas tous les éléments nutritifs nécessaires à la croissance du bébé et à votre santé. Il est conseillé aux femmes en surpoids de consulter un diététicien qui pourra les guider en individualisant les conseils alimentaires.



**Je ne consomme aucun produit laitier, je risque de manquer de calcium**

**VRAI**

Les produits laitiers sont riches en calcium et leur suppression de l'alimentation peut entraîner des carences. La consommation de 2 à 3 portions de produits laitiers par jour permet généralement de couvrir vos besoins en calcium.

Si vous ne consommez pas de produits laitiers durant la grossesse et l'allaitement, il est important de consommer d'autres aliments sources fiables de calcium pour la santé de vos os et de vos dents, tels que certains légumes verts (ex : brocolis, chou vert, chou chinois, chou frisé), les boissons végétales enrichies en calcium (préférez-les sans sucres ajoutés), l'eau de distribution (selon les régions), certaines eaux en bouteille (voir l'étiquette : teneur supérieure à 150mg de calcium/litre).

**Si vous ne consommez pas de produits laitiers, prenez contact avec un diététicien qui pourra vous donner des conseils adaptés à votre alimentation.**

**Il est important de prendre de l'acide folique dès l'envie de bébé** **VRAI**

L'acide folique est la vitamine B9.

Il est recommandé aux femmes de prendre de l'acide folique dès le désir de grossesse et durant les trois premiers mois de la grossesse. C'est dans le premier mois que cette vitamine intervient dans la formation du crâne, de la colonne vertébrale et du cerveau. Une carence, en début de grossesse, peut entraîner différents types de malformations. La prise d'acide folique médicamenteux est indispensable car les besoins du bébé sont si grands que même une alimentation bien équilibrée ne fournit pas en suffisance les quantités d'acide folique nécessaires au bébé.

Votre médecin peut vous proposer d'autres vitamines ou des complexes vitaminés, discutez-en ensemble.

**Une alimentation végétarienne équilibrée est incompatible avec une grossesse et un allaitement**

**FAUX**

Le végétarisme peut être poursuivi durant la grossesse et l'allaitement si certains principes sont respectés :

- Les produits laitiers (lait, yaourts et fromages) devront être consommés en suffisance, dans l'idéal 2 à 3 portions par jour. Ils fourniront le calcium et la vitamine B12 indispensables à la croissance de la future mère et de son bébé.
- Les céréales et les légumineuses seront associées au sein du même repas afin d'améliorer la qualité des protéines.
- Le fer contenu dans les aliments d'origine végétale (ex : légumineuses, épinards, ...) est moins bien absorbé que celui des viandes et des poissons. Pour augmenter son absorption, il est conseillé, entre autre, de consommer le fer d'origine végétale avec des aliments ou des boissons riches en vitamine C (ex : jus de citron dans la préparation, orange ou kiwi en dessert, brocoli, poivron, ...).
- Les alternatives industrielles ne manquent pas pour remplacer la viande. Mais elles ne sont pas nécessairement utiles, d'autant que certaines sont extrêmement salées ou contiennent des mauvaises graisses ou encore des additifs (conservateur, exhausteur de goût, ...) qui peuvent réduire les bienfaits d'une alimentation végétarienne.
- Optez pour les versions "nature" ou privilégiez les préparations végétales « maison ». Préférez également les produits qui offrent une qualité plus intéressante de protéines, c'est-à-dire contenant des légumineuses, idéalement associées à des céréales ou des œufs.
- Utilisez des huiles riches en acide gras oméga 3 telles que l'huile de colza, de soja ou de noix à la place d'une consommation de poissons gras.
- N'hésitez pas à vous faire conseiller par un diététicien.



**Une alimentation VÉGÉTALIENNE (qui exclut tous les aliments d'origine animale) est déconseillée durant la grossesse et l'allaitement car le risque de carences nutritionnelles est important. Les femmes végétaliennes doivent pouvoir bénéficier de conseils personnalisés (diététicien, médecin).**

**Pour réchauffer mes aliments au micro-ondes, il est préférable d'utiliser des récipients en verre plutôt qu'en plastique**

**VRAI**

Les récipients en plastique contiennent des substances qui peuvent passer dans les aliments et les contaminer. Ces substances peuvent avoir divers effets sur la santé, par exemple perturber le bon fonctionnement du système hormonal. C'est le cas des Bisphénols ou des phtalates.

Le transfert est favorisé par contact avec des aliments acides, gras, ou bien en présence de chaleur. La mention «sans bisphénol A » que l'on peut retrouver sur les récipients en plastique ne garantit pas que tout risque est écarté.

C'est pourquoi, il est recommandé d'éviter les récipients en plastique et de choisir un plat en verre de type pyrex®, en céramique, ... pour réchauffer votre plat.

**Je ne mange pas de poisson car je n'aime pas l'odeur et ce n'est pas un problème pour ma santé et celle de mon bébé**

**FAUX**

Consommer du poisson offre de nombreux avantages pour la santé. Ils sont une très bonne source de protéines de haute qualité (haute valeur biologique) et de fer tout en fournissant de bonnes graisses quand ils sont gras (acide gras oméga 3).

Il existe différentes pistes pour éviter les « mauvaises » odeurs du poisson lors de sa cuisson :

- Prévoir une cuisson au four de courte durée (de 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson),
- Ajouter du jus de citron au poisson,
- Le consommer froid après la cuisson.


Les poissons en conserve ou en bocal en verre sont parfois plus appréciés que les poissons cuisinés et il en existe une grande gamme : maquereau, sardine, hareng, anchois, ... Ces conserves sont très pratiques (transport non réfrigéré avant ouverture, la cuisson du poisson n'est pas nécessaire) et permettent de consommer des poissons gras à prix plus abordable. Comme ces produits sont salés, il faudra veiller à éviter l'ajout de sel. Thym, origan, basilic, ... la liste des épices et des herbes fraîches qui se marient parfaitement avec ces poissons est longue. Associés à une salade de pâtes, de riz ou de pommes de terre, ces poissons aux aromates constituent des plats délicieux.























Ces poissons en conserve sont aussi vendus en sauce (tomate, moutarde, ...). Préférez-les « non préparés », car ces sauces sont très salées.

Si les poissons gras ne sont pas consommés, il faudra veiller à consommer des huiles riches en acides gras oméga 3, telles que l'huile de colza, soja, lin et noix.



## LES RECOMMANDATIONS EN TERME DE FRUITS ET LÉGUMES

Nous recommandons 250g de fruits et minimum 300g de légumes par jour, soit environ 3 et 4 portions. On considère qu'une portion pèse 80 g, ce qui visuellement correspond au volume d'une balle de tennis. 

Aliments		Poids moyen pour 1 pièce	1 portion de 80 g
Kiwi		75g	 1
Fraise		15g	 5
Raisin		7g	 12
Prune		50g	 2
Pomme		140g - 160g	 1/2
Poire		140g - 160g	 1/2
Banane (petite)		80g	 1
Tomate		80g	 1
Tomate cerise		10g	 8
Carotte (petite)		40g	 2
Chicon (petit)		75g	 1

### Exemples d'apport journalier, pour atteindre les recommandations :

- un bol de soupe (200ml) + 1 pomme (150g) + 150g de brocoli + 1 mandarine (90g).

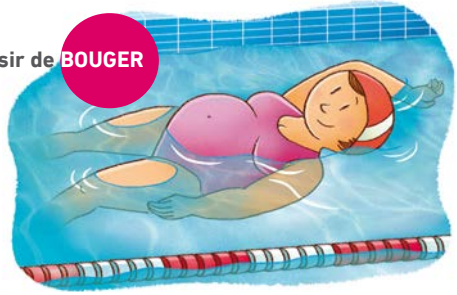
**ou**

- 200g de ratatouille + 1 tomate (80g) + 50g de concombre + 2 abricots (80g) + 1 pêche (140g)

QUELQUES REPÈRES POUR UNE GROSSESSE EN SANTÉ

**1 à 2** COLLATIONS  
**3** REPAS

Le plaisir de **BOUGER**



Buvez à votre soif



Des féculents  
à chaque repas



250g de fruits et  
minimum 300g de  
légumes.



**CONSOMMER**

Du poisson  
1 à 2 fois semaine



Viande,  
volaille,  
poisson,  
œuf,  
**bien cuits**



2 à 3 portions  
de produits laitiers  
sous forme pasteurisée



Des matières  
grasses variées



Vitamine B9 (acide folique) : dès  
le projet de bébé et  
jusqu'à 12 semaines  
de grossesse



