

Mon régime alimentaire spécial grossesse

L'alimentation de la maman pendant la grossesse est **essentielle pour le développement de bébé**. C'est aussi à ce moment qu'il expérimente les premières saveurs et commence à développer ses préférences alimentaires ! Alors on privilégie **une alimentation saine, équilibrée et variée**. Mais surtout, on limite les aliments non recommandés.



DO

LES POISSONS DITS "GRAS"

(sardine, saumon, flétan...)
Privilégier les petits poissons,
limiter les gros type thon/saumon
à 1 fois/semaine.



LES FRUITS ET LÉGUMES, sans modération !



LES PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS COMPLETS

(pain, pâtes, riz,
semoule, lentilles...)



LES PRODUITS LAITIERS

(lait, yaourt, fromages
à pâte pressée cuite)



DE LA VIANDE BLANCHE OU ROUGE

bien cuite



DES CORPS GRAS

(huile, beurre, crème
fraîche...)



DON'T

Éviter les produits fermentés, les graines germées et les produits transformés non chauffés (type patés; charcuteries...).

LES FROMAGES À PÂTE MOLLE OU AU LAIT CRU



LA VIANDE CRUE, FUMÉE, MARINÉE, SÉCHÉE, SAIGNANTE...



LES POISSONS PRÉDATEURS, MÊME CUITS !

Comme le requin, l'espadon
ou encore le marlin.



LES FRUITS DE MER, LE POISSON CRU, MARINÉ ET FUMÉ

et donc les sushis !



LES OEUFS CRUS

et donc la mayonnaise et autres desserts
sans cuisson (comme la mousse au chocolat)



LE SOJA

et produits à base de soja



LE FOIE

et les produits à base de foie



L'ABUS DE CAFÉ ET DE THÉ

qui sont des excitants



L'ALCOOL

