

Menu type femme enceinte

Petit déjeuner

1 produit laitier
(lait, yaourt, fromage, fromage blanc, ...)

+ 1 produit céréalier
(1 à 3 tartines beurrées
OU 40 à 50g de céréales peu sucrées)

+ 1 fruit

+ 1 boisson
(eau, thé/café, tisane)

Déjeuner

Entrée

(légumes crus/cuits et/ou féculents)

+ Viande/poisson/œufs (100g)

+ Légumes & féculents (250g env.)

+1 c. à soupe d'huile colza

+ 1 produit laitier

(yaourt, 30g de fromage, fromage blanc, ...)

+ 1 fruit

Goûter

Pas nécessaire !

Uniquement si besoin :
1 fruit cru
ou un laitage

Dîner

Légumes & féculents (250g env.)

+1 c. à soupe d'huile colza

+ 1 produit laitier
(yaourt, 30g de fromage, fromage blanc, ...)

+ 1 fruit

A noter

- ✓ Boire environ 1,5L d'eau/jour.
- ✓ Limiter le café et le thé.
- ✓ Choisir des fromages « pasteurisés » et ne pas manger la croûte.
- ✓ Pour la viande, le poisson et les œufs : une part de 100g/j suffit à midi (ou 50g à midi + 50g le soir).
- ✓ Pensez à :
 - ✓ laver les fruits et légumes,
 - ✓ bien cuire viandes, œufs et poissons.