



# Menu type

## Pour femme enceinte

### Petit déjeuner

1 produit laitier



Lait

+

1 produit céréalier



1 à 3 tartines beurrées  
OU 40 à 50g de céréales peu sucrées

+

1 fruit



Pomme

+

1 boisson



Thé

### Déjeuner

Entrée



+

Viande/poisson/oeuf



+

Légumes et féculents



+

Huile



1 produit laitier



+

1 fruit



légumes crus/cuits  
et/ou féculents

Viande/poisson/oeuf  
(100g)

Pomme de terre  
(250g)

1 cuillère à soupe  
d'huile colza

Yaourt

Poire

### Dîner

Légumes et féculents



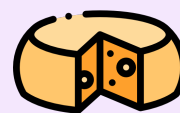
+

Huile



+

1 produit laitier



+

1 fruit



légumes crus/cuits  
et/ou féculents  
(250g env)

1 cuillère à soupe  
d'huile colza

Frommage

Fraise

- Goûter : Pas nécessaire ! Uniquement si besoin : 1 fruit cru ou un laitage.
- 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 et bien cuire viandes, oeufs et poissons.