



Menu type pour femme enceinte

Petit déjeuner

1 produit laitier



1 verre de lait

1 laitage

30g

1 produit céréalier



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

1 fruit



100g

1 boisson



Café



Thé

Déjeuner

Entrée

Légume sec/Viande/
Poisson/oeuf

Légumes et
féculents

Huile de colza

1 produit laitier

1 fruit



+



+



+



OU



+



légumes crus/cuits
et/ou féculents

100g

100g
env

250g
env

1 c. à soupe

1 laitage

30g

100g

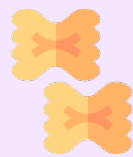
Dîner

Légumes et féculents

Huile de colza

1 produit laitier

1 fruit



+



+



OU



+



250g env

80g cru env

1 cuillère à soupe

1 laitage

30g

100g

- Goûter : 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 » (pas au lait cru) et non râpés + 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, œufs et poissons.