

CLASSE D'ALIMENT PORTIONS FREQUENCE/J	PRÉCAUTIONS A PRENDRE PENDANT LA GROSSESSE	A tout moment de la grossesse, il est opportun de s'approprier la meilleure alimentation possible. Se nourrir au plus proche de ses besoins permet une santé optimale, dans l'immédiat et le futur, autant pour soi que pour le bébé à naître. Les troubles digestifs, les précautions à prendre et les restrictions parfois nécessaires peuvent rendre l'organisation des repas compliquée. Nous avons cependant la chance d'avoir des aliments variés à notre portée pour tous les budgets et pour tous les goûts. Vous trouverez ci-joint ce qui peut être consommé pendant la grossesse, la fréquence, la taille des portions (imagée avec une main) ainsi que les précautions à prendre.
LEGUMES A volonté 3 fois / jour	Bien lavés (tout comme les herbes aromatiques)	❖ Frais selon la saison, surgelés ou en conserve ❖ Crus ❖ Cuits (à la vapeur, à l'étouffée, à l'eau, en soupe, en purée, rissolés, en gratin ou rôtis) 
FRUITS 1 portion = 1 fruit ou  2 portions / jour	Bien lavés	❖ Frais selon la saison, surgelés, séchés ou cuits ❖ En conserve ou en compote SANS SUCRES AJOUTES 
PRODUITS LAITIERS 1 portion de yaourt ou de lait =  1 portion de fromage =  3 portions / jour	- Pas de fromage à pâte molle, mi-dure ou humide au lait cru (camembert, brie, bleu, feta, ...) - Pas de lait cru	❖ Yaourt lait de vache, brebis, chèvre – Fromage blanc – Petits suisses ❖ Lait ❖ Fromages à pâte dure SANS CROUTE et non râpé au lait pasteurisé ou stérilisé (comté, beaufort, cantal, emmental, parmesan, gouda, Etorki) ❖ Tous les autres fromages peuvent être consommés bien cuits fondus ou en gratin 
LEGUMINEUSES 1 portion = 	LIMITER le soja à 1*/j maximum	❖ Lentilles (corail, vertes, beluga, ...), pois cassés, fèves, haricots (blanc, rouge, ...), pois chiches, ... ❖ En plat cuisiné, en cuisson à l'eau avec des aromates, en conserve, en purée
FECULENTS CUITS 1 portion = 		❖ Riz, boulghour, quinoa, pâtes, millet, pomme de terre, galette 100% blé noir ❖ Privilégier les céréales complètes (BIO) ou les produits à base d'autres farines que la farine de blé blanc 
PAIN 1 portion =  3 portions / jour en incluant des légumineuses au moins 3 fois / sem		❖ De boulangerie de préférence ❖ A la farine complète, de seigle, d'épeautre, de petit épeautre, de kamut, en évitant les pains à la farine de blé blanc

POISSONS ET PRODUITS DE LA PÊCHE 1 portion = 	CUITS À CŒUR Pas de poissons ou coquillages crus, séchés ou fumés Pas d'espadon Pas de tarama Pas de sushis (sauf si poisson cuit)	❖ Poissons : cabillaud, églefin, lieu noir, merlan, bar, merlu, dorade*, flétan*, raie*, lotte*, rouget-barbet*, loup de mer* ❖ Poissons gras (au moins 1 fois / semaine) : sardine, saumon, truite, hareng, maquereau, anchois, thon* ❖ Mollusques et crustacés FRAIS PÊCHÉS ou SURGELÉS, CONSOMMÉS DE SUITE APRÈS CUISSON ET CUITS À CŒUR : encornet, seiche, poulpe, bulots, moules, huîtres, crevettes, langoustines, ... Les poissons avec une* = pas plus d'1 fois/semaine 
VIANDE 1 portion = 	CUITES À CŒUR Pas de viande crue, séchée ou fumée Pas de charcuterie artisanale Pas de pâtés de viande.	❖ Jambon blanc (pré-emballé et consommé de suite après ouverture) ❖ Rillettes, pâtés dans conserve en verre (consommé de suite après ouverture) ❖ Poulet, dinde, ... à privilégier ❖ Bœuf, canard, ❖ Porc, agneau, mouton ❖ A la poêle, au four, à l'étouffée, ... La congélation permet de supprimer le risque lié à la toxoplasmose.
ŒUF 1 portion = 2 œufs 1 portion / jour de l'un des 3	BIENS CUITS	❖ Brouillé, au plat, en omelette, dur, ... Les préparations à base d'œuf (mayonnaise, mousse au chocolat, ...) doivent être consommées immédiatement après leur fabrication.
OLEAGINEUX 1 portion = 1 poignée 1 portion / jour	Sans sel	❖ Amandes, noix, noisettes, sésames, noix du Brésil, tournesol, ... ❖ En coque, décortiquées, entières, effilées, concassées, moulues ou en purée 
MATIERES GRASSES 1 portion =  4 portions / jour dont 2 d'huile	Huile = préférer 1^{ère} pression à froid et riches en oméga 3	❖ Huiles consommées cuites pour la préparation d'un plat : olive vierge, colza, arachide, coco ... ❖ Huiles consommées crues : cameline, noix, sésame, ... ❖ Beurre, crème fraîche 
BOISSONS Penser à s'hydrater au moins 6 fois / jour	ZÉRO alcool Thé et café peuvent être limités à 2/j et pris en dehors repas	❖ Verre d'eau du robinet ❖ Bol de tisane ❖ Tasse de thé ou de café ❖ Privilégier le jus d'un fruit pressé plutôt qu'un jus de fruit industriel et seulement 1 fois / jour 

TOUS LES JOURS :

- Je me fais plaisir (repas convivial, plat ou aliment préféré, chocolat noir 70%, jus de fruit frais, ...) en évitant les préparations industrielles transformées, les sodas, les produits trop gras (chips, viennoiseries, ...), trop sucrés (chocolat blanc ou au lait, biscuits, barres chocolatées, bonbons, jus de fruits) ou trop salés (biscuits apéritifs, ...).
- Je me prépare **3 à 4 repas / jour** en évitant les grignotages entre les repas.
- Je privilégie les **produits frais, de saison, locaux et/ou issus de l'agriculture biologique** (surtout pour les fruits, légumes et produits complets).
- Si j'ai besoin de sucrer un aliment, j'utilise modérément du **sucre de fleur de coco, du sirop d'agave ou du sucre de canne** plutôt que du sucre blanc. Des fruits frais ou une compote sans sucre ajouté peuvent aussi sucrer un laitage. Les édulcorants sont à éviter pendant la grossesse.
- Pour saler (avec modération), j'utilise du **sel iodé**.
- Sur certains produits de consommation, on peut lire un **nutri-score**®. Il sert surtout à comparer les produits. **Privilégier ceux classés A, B ou C.**



- Les précautions mentionnées dans le tableau ci-dessus tiennent compte des conseils préventifs en lien avec la toxoplasmose, la listériose et la salmonellose. Il est important également, si l'on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose :
 - **De jardiner avec des gants** et se **laver les mains** après.
 - La **litière du chat** doit être changée tous les jours **par quelqu'un d'autre** ou sinon le faire avec des **gants** en se lavant correctement les mains après.

Et dans tous les cas :

- **Lavage des mains** au savon avant et après la préparation des repas.
- **Nettoyage des ustensiles et du plan de travail** avant et après leur utilisation.
- **Nettoyage du réfrigérateur** 2 fois / mois.
- **Consommer sous 3 jours et directement après réchauffage les autres préparations maison** qui auront été préalablement bien emballées, mises au réfrigérateur et placées séparément des aliments crus.
- **Ne pas décongeler à température ambiante.**
- **Respecter les dates de péremption.**

TOUS LES MOIS, vous serez pesée en consultation pour évaluer l'évolution de la prise de poids liée à la grossesse. Pour toute difficulté en lien avec l'excès de prise de poids (ou de perte), pour tout conseil alimentaire ou en cas de régimes spécifique restrictif, il est possible de consulter un professionnel de santé spécialisé dans ce domaine.