

PETIT AIDE-MÉMOIRE POUR FEMMES ENCEINTES

Bien souvent, l'alimentation durant la grossesse est synonyme de restriction, mais surtout, de confusion. Comment faire pour s'y retrouver, sans perdre le plaisir de manger ? Voici un petit aide-mémoire pour votre grossesse, qui a été conçu pour être affiché sur votre réfrigérateur.

À PRIVILÉGIER

- › Légumes verts, légumes et fruits colorés
- › Légumineuses
- › Oranges et jus d'orange
- › Noix et graines
- › Pâtes et pains à base de farine enrichie
- › Lait et boissons de soya enrichies
- › Yogourt
- › Poissons et fruits de mer, incluant poisson en conserve avec arêtes sauf ceux de la liste « à consommer avec modération »
- › Tofu (encore mieux, celui avec sulfate de calcium)
- › Viandes et volailles cuites
- › Céréales à déjeuner enrichies
- › Fromages à pâte ferme, faits de lait pasteurisé
- › Produits céréaliers de grains entiers
- › Œufs cuits

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

- › Thon, requin, espadon, marlin, hoplosthète orange, escolier, maskinongé, brochet, achigan, doré de mer (max 150 g/mois)
- › Thon blanc en conserve (max 300 g/semaine)
- › Caféine (café, thé, chocolat, boissons gazeuses qui en contiennent)

Cuire avant de consommer :

- › Germinations (fèves germées, pousses, luzerne)
- › Charcuteries (viandes froides, salami, pepperoni, cretons, pâtés, saucisses à hot-dog)
- › Fromages à pâte molle (camembert, brie)
- › Fromages bleus (roquefort, gorgonzola, etc)
- › Feta
- › Queso Fresco

Tisanes (2-3 tasses par jour maximum) :

- › Pelures d'agrumes ou d'orange
- › Gingembre
- › Mélisse officinale
- › Fleur de tilleul
- › Églantier

Substituts du sucre

- › Acésulfame potassium (Ace-K, Sunett)
- › Sucralose (Splenda)
- › Aspartame

À ÉVITER

- › Poissons et fruits de mer crus (sushis, ceviche, poisson fumé à froid)
- › Viandes et volailles crues (tartares, carpaccios)
- › Alcool
- › Boissons énergisantes
- › Foie (pâté de foie, huile de foie de morue)
- › Tisanes autres (que celles dans la colonne « à consommer avec modération »)

Substituts du sucre

- › Cyclamates (Sucaryl, Sugar Twin, Sweet'n Low)
- › Saccharine (Hermesetas)
- › Œufs crus
- › Non-pasteurisé (à base de lait cru) ou jus fraîchement pressés ou artisanaux