

Principes de l'alimentation durant la grossesse

- Avoir une alimentation variée
- Fractionner autant que possible l'alimentation en 3 à 5 prises (3 repas et 2 collations) à des horaires réguliers.
- Ne pas sauter de repas
- Prendre le temps nécessaire à chaque repas
- Ne pas manger « pour 2 »

- Avoir un apport en protéines suffisant (viandes maigres, volailles, poissons mais aussi œufs et riz)

- Consommer des féculents (pâtes, riz, céréales, pomme de terre...) 2 à 3 fois par jour.* (Attention aux sauces, crème fraîche, fromage...à éviter)

- Associer avec des légumes verts et toutes autres sortes de légumes

- Consommer des fruits avec modération en privilégiant les pommes et les bananes, limiter la consommation de fruits « très liquides » tels pastèque, melon, agrumes, cerises, raisins.

- Eviter de manger trop gras en limitant la consommation de fritures, plat en sauce, fromages (préférer des produits lactés demi-écrémés)

- Eviter la consommation d'aliments très sucrés : sucre, chocolat à tartiner, céréales « pour enfant ». ainsi que les boissons sucrées.....

- Le contrôle de votre poids est primordial, une prise optimale est entre 10 et 15 kg