

# ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

Vous êtes enceinte : quels aliments sont à éviter / à favoriser ?













## 2 FACTEURS ESSENTIELS À RETENIR



Conserv<sup>er</sup> une alimentation équilibrée en surveillant sa prise de poids



Éviter certains aliments pour limiter les risques de listériose et de toxoplasmose

Aliments à ne pas consommer / à éviter <sup>1,2</sup>	Aliments conseillés en remplacement <sup>1,2</sup>
<b>Viandes et charcuterie</b>	
Viandes crues, peu cuites, fumées ou marinées Produits à base de foies d'animaux Rillettes, pâté, foie gras...	  Viandes cuites à cœur ou mijotées (boeuf bourguignon...) Jambon blanc
<b>Fromages</b>	
Au lait cru À pâte molle à croûte fleurie (camembert, brie...) À pâte molle à croûte lavée (munster, pont l'évêque...) Râpés industriels Croûtes de fromages	  Au lait pasteurisé sans croûte À pâte pressée cuite sans croûte (beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) Fondus à tartiner
<b>Poissons</b>	
Poissons crus et/ou fumés + Limiter la consommation de poissons prédateurs qui peuvent contenir des teneurs élevées en méthylmercure (thon, lotte, bar, dorade, raie...)	  Poissons cuits ou surimi en veillant à diversifier les espèces > 1 à 2 fois par semaine, dont un poisson gras (maquereau, sardine...)
<b>Coquillages et crustacés</b>	
Coquillages crus et crustacés décortiqués cuits	  Coquillages bien cuits ou recuits : Noix de Saint-Jacques, crevettes...
<b>Recettes à base d'œufs crus</b>	
Œuf à la coque, mousse au chocolat ou mayonnaise maison...	  Omelette, gâteau au chocolat, mousse au chocolat industrielles, sauces industrielles...
<b>Caféine</b>	
Certains sodas et boissons énergisantes > Pas plus de 3 tasses de café ou thé léger par jour	  Café décaféiné, chocolat chaud, jus de fruits, tisanes, eau

### Remarques :

- > Remplacer les produits enrichis en stérols végétaux par des matières grasses classiques.
- > Remplacer les produits à base de soja par des produits laitiers à base de lait de vache, de chèvre, de brebis, ou d'autres produits/jus végétaux enrichis en calcium (avoine, amandes...).