

# Menu type femme enceinte

## Déjeuner

Des légumes +  
1 viande ou 1 poisson  
ou des œufs + des  
féculents\*\*\* + 1  
produit laitier\* + 1  
fruit frais ou en  
compote

## Goûter

1 produit  
céréaliier\*\* +  
1 produit laitier\* +  
des féculents\*\*\* +  
1 fruit frais ou en  
compote

## Dîner

Des légumes + 1  
viande ou 1 poisson  
ou des œufs + des  
féculents\*\*\* + 1  
produit laitier\* + 1  
fruit frais ou en  
compote

## Petit déjeuner

1 produit céréaliier\*\* +  
1 produit laitier\* +  
1 fruit frais, pressé ou  
en compote + 1  
boisson (eau, 1 thé,  
1 café)

## A noter

- ✓ Si possible il faut prendre des viandes maigres, des céréales complètes et du poisson deux fois par semaine
- ✓ C'est important de boire beaucoup d'eau environ 1,5L par jour
- ✓ Les fromages c'est autorisé mais seulement s'ils sont « pasteurisés » et sans la croûte
- ✓ Pensez à bien laver les fruits et légumes et à bien cuire viande et poissons

\*Produits laitiers : 1 verre de lait, 1 yaourt, 1 fromage, 1 fromage blanc...

\*\*Produits céréaliiers : pain, biscottes, céréales (les moins sucrées possible)

\*\*\*Féculents : pain, pâtes, riz, pommes de terre, pois chiches, lentilles...