



Service Diététique

03.85.44.66.88



CENTRE HOSPITALIER
CHALON SUR SAONE
William Morey

Service Diététique

03.85.44.66.88



Quelle diététique

en attendant

bébé ?



Votre alimentation doit être la plus **variée** possible (produits laitiers, légumes, fruits, poisson, viande ...). Vous apporterez ainsi à votre organisme et à votre futur bébé tous les éléments nécessaires à une grossesse en pleine forme.

LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS

2 parts réparties dans les deux repas principaux.

- ☺ Apportent des protéines et du fer ainsi que des vitamines A et B.
- ☹ Attention à leur teneur en graisses

LES PRODUITS LAITIERS

4 laitages et une part de fromage par jour.

- ☺ Essentiels pour couvrir des besoins importants en calcium ; riches en protéines.
- ☹ Attention à leur teneur en graisses, privilégiez les laitages et les fromages à moins de 40%.

LES FECULENTS

1 portion de riz, pâtes, semoule, légumes secs cuits, ou de pommes de terre, + 1 baguette de pain chaque jour.

- ☺ Les anti coups de pompe !!!, apports en nombreux minéraux et en vitamines du groupe B
Richesse en fibres des produits céréaliers complets et des légumes secs.
- ☹ Attention aux sauces d'accompagnement et aux fritures.

LES FRUITS ET LEGUMES

Manger suffisamment de légumes verts, ainsi que 2 fruits par jour.

- ☺ La présence de la précieuse vit. C et du carotène, leurs minéraux et leurs fibres les rendent indispensables.
- ☹ Attention au sucre des fruits !!

LES GRAISSES

Pensez à varier les huiles en utilisant régulièrement colza et olive.

- ☺ Elles sont les sources principales d'acides gras essentiels, et des vitamines A et E.
- ☹ Leur consommation doit être limitée en raison de leur valeur calorique exceptionnelle.
Évitez les fritures et la mayonnaise.

Les produits sucrés ne sont pas indispensables

Leur consommation est donc uniquement affaire de gourmandise, et ne doit surtout pas être l'objet d'abus.

L'eau est la seule boisson indispensable.

Buvez en au moins un litre et demi par jour. Évitez les boissons sucrées. Pas d'alcool pendant la grossesse.

EXEMPLE DE RATION AUX 2ème ET 3ème TRIMESTRES

Petit- déjeuner

Lait aromatisé ou laitage (suisse, fromage blanc, yaourt)
1/3 de baguette ou 6 biscottes, légèrement beurrées.
1 c. à café de confiture.

Déjeuner

1 portion moyenne de crudités.
1 portion moyenne de viande, ou de poisson, ou 2 oeufs.
1 belle assiettée de féculents, soit 250g cuits.
1 part de fromage frais ou laitage.
1 fruit moyen cru ou cuit ou en compote.
1 tranche d'environ 4 cm sur un gros pain.
1 c. à soupe d'huile et 1 noix de margarine pour assaisonner et cuire.

Goûter

1 portion de fromage affiné.
1 tranche d'environ 4 cm sur un gros pain.

Dîner

1 part de légumes crus ou cuits en salade, ou 1 assiettée de potage.
½ portion de viande, ou de poisson, ou 1 oeuf, ou 1 tr. de jambon.
1 assiettée de légumes verts.
1 laitage : yaourt, petit-suisse, fromage blanc, faisselle.
1 fruit moyen cru ou cuit ou en compote.
1 tranche d'environ 4 cm sur un gros pain.
1 c. à soupe d'huile et 1 noix de margarine pour assaisonner et cuire.