Centre Hospitalier Blois
Simone Veil



Fiche info Alimentation :
Bien manger pour deux !

Pourquoi ?

- **Être en forme**
- **Limiter la prise de poids** pour moi et pour bébé
- **Limiter les risque d'infection materno fœtale** (listeria, toxoplasmose)
- **Diminuer les risques de diabète, de retard de croissance, d'accouchement prématuré, de trouble du neurodéveloppement fœtal**

Comment?

- **3 repas/jour équilibrés,** 1 collation si besoin
- **Manger varier**
- Quelques règles à respecter pour éviter les infections : **Bien laver les fruits et légumes, attention aux aliments à éviter**

À éviter :

- **Fromages au lait cru**
- **Charcuteries**
- **Viande crue ou peu cuite**
- **Poisson cru et fumés**
- **Coquillages et fruits de mer**
- **Œufs crus**
- **Sodas**
- **Produits à base de soja :** maximum 1/jour
- **Alcool**
- **Tabac**

Pour en savoir plus :



À privilégier :

- **Eau sans sucre ajouté :** 1.5 à 2L/jour
- **1 produit laitier**/jour
- **Légumes verts et fruits** à chaque repas, au moins 5/jour et bien lavés
- **Féculents** à chaque repas
- **Légumes secs** (lentilles, pois chiches...) : 2/semaine
- **Poissons** 2/semaine dont 1 poisson gras

freepik