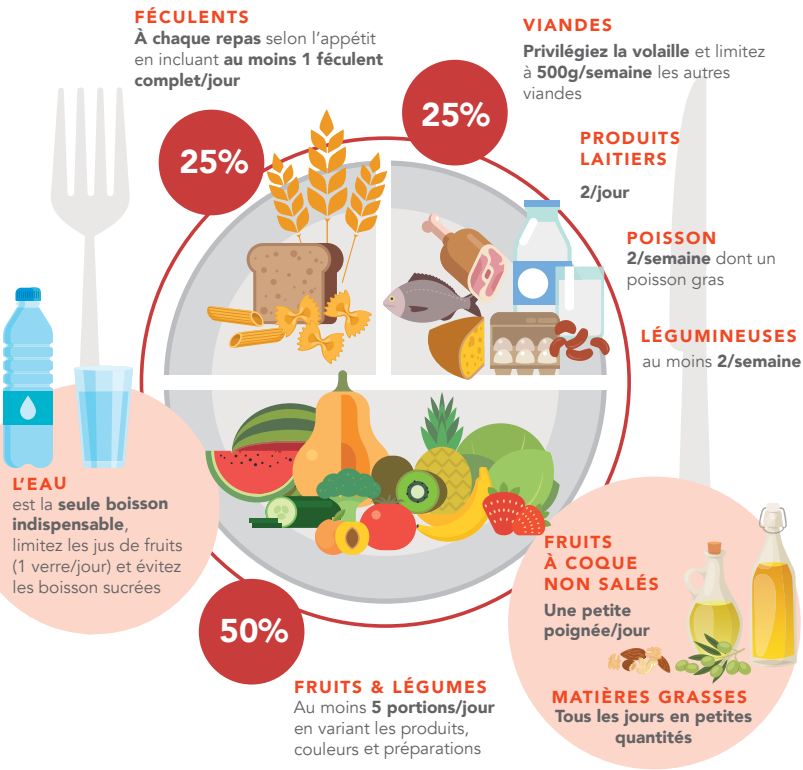
BIEN MANGER
AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

COMMENT ? POURQUOI ?

APRIFEL.COM
AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

C'est le moment pour prendre ou reprendre de bonnes habitudes alimentaires. Pour bien préparer l'arrivée de votre futur bébé, manger sain est important, autant pour votre santé que pour celle de votre enfant. Rien de très compliqué, hormis quelques précautions à prendre pour ces 9 mois…



BON À SAVOIR !

Prendre du poids pendant la grossesse
(en moyenne 9-12 kg), c'est normal et nécessaire.

Etre enceinte, ce n'est pas manger pour 2 !
L'apport calorique recommandé est très proche de celui de la femme adulte, avec une augmentation de 100kcal/j pendant le 1er trimestre et 300 kcal/jour pour le 3ème.

100 kcal = une banane ou deux clémentines et un yaourt nature.
300 kcal = un fromage blanc avec un peu de miel (1 cuillère à café), des flocons d'avoine (3 cuillères à soupe) et une poignée de framboises ou de myrtilles ou deux abricots, un yaourt nature et une petite poignée d'amandes»

Essayez de pratiquer une activité physique adaptée.
Cela vous maintiendra en forme et de bonne humeur !

Ce que vous mangez est transmis à votre bébé par le liquide amniotique. Ainsi, plus vous mangez des aliments variés, mieux ils seront accueilli lors de la diversification alimentaire.

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?

Les fruits et légumes sont la base d'une alimentation saine !
Sources de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants tout en étant peu caloriques, les fruits et légumes sont nos alliés au quotidien. L'objectif est d'atteindre au moins 400g de fruits et légumes par jour, soit 5 portions !

Crus, cuits, en soupe, en compote, en jus, surgelés ou en conserve, variez les plaisirs.

FRINGALES, NAUSÉES,
REFLUX GASTRIQUES, CONSTIPATION, ...

5 CONSEILS POUR ÊTRE BIEN DANS VOTRE ASSIETTE

1 FRACTIONNER VOS PRISES ALIMENTAIRES

Faire **plusieurs petits repas dans la journée en réduisant les quantités** permet d'éviter les fringales, les remontées acides et aide à faire avec les variations d'appétit.

2 MISER SUR LES FRUITS ET LÉGUMES, À CHAQUE REPAS ET POUR VOS EN-CAS

Pour en manger un peu plus, sans y penser, quelques astuces : glisser une pomme ou une compote dans son sac pour les petits creux, ajouter des bâtonnets de légumes en apéritif, ou placer corbeille de fruits et légumes en évidence dans votre cuisine.

3 INTÉGRER UN FÉCULENT À VOS REPAS

Pain, pâtes ou riz si possible complets et légumineuses vous permettent d'être rassasiée, d'augmenter vos apports en fibres et d'éviter les fringales.

4 BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Cela hydrate votre corps, aide à lutter contre la constipation et contribue au bon développement de bébé. L'eau transporte les éléments nécessaires à sa croissance et entretient la qualité du liquide amniotique

5 PRÉFÉRER LE FAIT-MAISON

Cela vous permet de garder la main sur vos apports en sucres, graisse et sel. **Salades composées, ou poêlées** sont prêts en quelques minutes. Pour gagner encore plus de temps, **anticipez vos menus** et préparez soupes, gratins ou quiches à l'avance et **congelez** les.

QUELQUES PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

A ÉVITER	A LIMITER
► L'alcool ► Les poissons, coquillages et viandes crus ou fumés ► Les fromages au lait cru (sauf ceux à pâte pressée cuite : gruyère, comté, ...) ► Les charcuteries type rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ► Les recettes à base d'œufs crus : mayonnaise maison, mousse au chocolat, ... ► Le foie et les produits à base de foie ► Le soja et les aliments à base de soja ou enrichis en phytostérols	► La caféine (café, thé, sodas, boissons énergisantes)

Si vous mangez des fruits et légumes et herbes aromatiques crus, lavez-les bien si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose (une maladie due à un parasite présent dans la terre).

source : www.mangerbouger.fr

UNE PORTION C'EST...

+ D'INFORMATION :

Retrouvez les références des études scientifiques sur lesquelles se base ce dépliant sur www.aprifel.com
+ de conseils et recettes : www.mangerbouger.fr/
Recettes et astuces www.lesfruitsetlegumesfrais.com

FRUITS & LÉGUMES

DES BÉNÉFICES SPÉCIFIQUES PENDANT LA GROSSESSE

LES FIBRES ALIMENTAIRES

aident à prévenir la constipation, à limiter la prise de poids indésirable et réduisent le risque de diabète gestationnel.

Où les trouver ?

Dans les fruits et légumes, mais aussi les féculents complets (riz, pâtes, pain) et les légumineuses.

LA VITAMINE B9

joue un rôle très important pour le développement de votre placenta et du système nerveux de votre futur bébé.

Où la trouver ?

Dans les choux, salades, épinards ou encore la fraise.

LA VITAMINE C

est nécessaire à la synthèse du collagène, une protéine qui joue un rôle de structure dans notre corps, en particulier dans la peau, les ligaments, et les tendons.

Où la trouver ?

Dans tous les fruits et légumes et en particulier les fruits rouges, agrumes, choux et poivrons.

LES CAROTÉNOÏDES

sont des pigments antioxydants utiles au bon développement de la peau, des muqueuses, du squelette ou encore des yeux de votre bébé.

Où les trouver ?

Principalement dans les fruits et légumes jaunes, rouges et oranges.

Création graphique Abracabra - Crédits photos shutterstock.com

APRIFEL.COM
AGENCE POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES
Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION