

# Quoi manger et ne pas manger enceinte?



Pendant la grossesse, la future maman doit consommer des aliments adaptés pour éviter les intoxications alimentaires et pour protéger son bébé.

## Remplacer...

Viandes et volailles crues ou pas assez cuites

Ex. : tartare, viande saignante, saucisses à hot-dog



Foie

Poissons et fruits de mer crus

Ex. : sushi, tartare, ceviche

Poissons et fruits de mer fumés réfrigérés

Ex. : saumon fumé

Gros poissons (qui renferment beaucoup de mercure)

Ex. : thon\*, requin, espadon, ma

\* Le thon pâle en conserve est sécuritaire

Œufs crus ou partiellement cuits

Ex. : jaune d'œuf coulant, mousse dessert maison, meringue, vinaigrette César maison, mayonnaise maison, pâte à biscuit non cuite

Charcuterie

Ex. : viandes à sandwich, jambon, bacon, saucisson de Bologne

Pâtés à tartiner réfrigérés

Ex. : pâté de foie réfrigéré, cretons

Fruits et légumes frais non lavés

Pousses crues

Ex. : fèves germées, luzerne, germes de radis

Fromages :

- à pâte molle (Ex. : Camembert, Brie, Feta)
- à pâte demi-ferme (Ex. : St-Paulin, Havarti)
- bleus



## Par...

Viandes et volailles suffisamment cuites

Référez-vous aux [Températures de cuisson sécuritaires de Santé Canada](#)

La consommation de foie n'est pas recommandée pendant la grossesse

Poissons et fruits de mer cuits

Ex. : huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre

Poissons et fruits de mer fumés cuits ou qui doivent être réfrigérés uniquement après ouverture

Petits poissons riches en oméga-3

Ex. : truite, saumon, maquereau, sardine, hareng

Œufs bien cuits (le jaune d'œuf doit être solide)

Aliments à base d'œufs pasteurisés

Ex. : œufs et blancs d'œufs liquides pasteurisés pour les recettes à base d'œufs crus

Charcuteries réchauffées jusqu'à ce qu'elles fument

~~Charcuteries séchées et salées~~

Ex. : salami, pepperoni

Pâtés à réfrigérer uniquement après ouverture

Ex. : pâté de foie en conserve

Fruits et légumes frais lavés sous l'eau et frottés avec une brosse pour ceux à la peau ferme

Pousses cuites ou en conserve

Fromages :

- à pâte ferme pasteurisés (Ex. : Cheddar, Gouda)
- à pâte dure (Ex. : Parmesan, Romano)
- frais pasteurisés (Ex. : Cottage, Ricotta)
- fondus ou à tartiner pasteurisés

Fromages cuits



# Et les boissons dans tout ça?

## Remplacer ces boissons à risques...

Lait cru ou non pasteurisé

Jus de fruits non pasteurisés

Boissons alcoolisées

Kombucha

Boissons énergisantes

Tisanes à base de :

camomille, feuilles d'aloès, tussilage, baies de genièvre, menthe pouliote, écorce de nerprun, grande consoude, thé du Labrador, sassafras, racine de patience, lobélie et feuilles de séné, etc.

## Par ces boissons sécuritaires

Lait pasteurisé

Jus de fruits pasteurisés ou chauffés jusqu'à ébullition

Boissons sans alcool

Ex. : cocktails non alcoolisés, eau aromatisée, eau gazeuse

Tisanes\* à base de :

pelures d'orange et d'agrumes, gingembre, églantier

\*À consommer avec modération (2 à 3 tasses par jour)

## Caféine

La consommation de caféine devrait être **limitée à 300 mg par jour**. Ça représente 2 tasses de café (500 ml) ou 6 tasses de thé (1,5 l).

Plusieurs aliments renferment toutefois de la caféine et doivent être pris en considération.

Aliments	Caféine
1 tasse de <b>café filtre</b> (250 ml)	100 à 200 mg
1 tasse de <b>café instantané</b> (250 ml)	50 à 100 mg
1 <b>café espresso</b> (30 ml)	40 mg
1 tasse de <b>thé</b> (250 ml)	50 mg
1 cannette de <b>boisson gazeuse</b> (355 ml) Ex. : cola	40 mg
1 tasse de <b>lait au chocolat</b> (250 ml)	5 mg
1 morceau de <b>chocolat noir</b> (45 g)	30 mg

