

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



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, marlin

* 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



Charcuteries

Ex. : viandes à sandwich, saucisses à hot-dog, jambon, bacon, saucisson de Bologne

Pâtés à tartiner réfrigérés

Ex. : pâté de foie réfrigéré, cretons



Fruits et légumes 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)
- à base de lait cru



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 qui doivent être réfrigérés 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 après ouverture

Ex. : pâté de foie en conserve

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

Pousses cuites



Fromages :

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

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, mélisse officinale, fleur de tilleul (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 café filtre (250 ml)	100 à 200 mg
1 tasse de café instantané (250 ml)	50 à 100 mg
1 café espresso (30 ml)	40 mg
1 tasse de thé (250 ml)	50 mg
1 cannette de boisson gazeuse (355 ml) Ex. : cola	40 mg
1 tasse de lait au chocolat (250 ml)	5 mg
1 morceau de chocolat noir (45 g)	30 mg

