

Kisa w dwe manje ak kisa ou pa dwe manje lè w ansent?



Pandan gwosès la, fanm ki pral vin manman dwe manje manje ki adapte pou evite kontaminasyon alimentè epi pou pwoteje tibebe l la.

Ranplase...

Vyann ak volay kri oswa ki pa byen kwit

Ex. : tata, vyann ki gen san, sosis hòtdòg

Fwa

Pwason ak pwason lanmè kri

Ex. : souchi, tata, seviche

Pwason ak pwason lanmè fimen ki jele

Ex. : somon fimen

Gwo pwason (ki gen anpil mèki)

Ex. : ton*, reken, espadon, malen

*Ton pal ki nan bwat konsè v la san danje

Ze kri oswa ki enpe kwit

Ex. : jòn ze k ap koule, mous desè ki fèt lakay, mereng, vinegrèt seza ki fèt lakay, mayonèz ki fèt lakay, pat biskwit ki pa kwit

Pwodui alimentè ki fèt ak vyann

Ex. : vyann pou sandwich, janbon, bakon, sosison Bolòy

Pate tatinen ki jele

Ex. : pate fwa ki jele, kreton

Fwi ak legim fre ki pa lave

Boujon kri

Ex. : fèv jèmen, lizèn, jèm radi

Fwomaj :

- pat mòl (Egzanp : Kamanbè, Bri, Feta)
- ki gen pat mwaye fèm (Egzanp : Sen-Polen, Avati)
- ble



Avèk...

Vyann ak volay ki byen kwit

Gade nan [Tanperati pou manje kuit ki san danje Santé Canada yo](#)

Yo pa rekòmande pou manje fwa pandan gwosès la

Pwason ak pwason lanmè kwit

Ex. : zuit, paloud ak moul kwit jiskaske koki la ouvè

Pwason ak pwason lanmè fimen ki kwit oswa ki dwe jele aprè yo ouvè yo

Ti pwason ki gen anpil omega-3

Ex. : twit, somon, makewo, sadin, aran

Ze ki byen kwit (jòn ze a dwe solid)

Manje ki fèt ak ze pasterize

Ex. : ze ak blan ze likib ki pasterize pou resèt ki fèt ak ze kri

Pwodui alimentè ki fèt ak vyann ki chofe jiskaske yo fè lafimen

Pwodui alimentè ki fèt ak vyann seche epi ki sale
Egzanp. : salami, pepewoni

Pate ki dwe sèlman jele yo fin ouvè yo

Ex. : pate fwa ki nan konsè v

Fwi ak legim fre ki lave anba dlo epi ki fwote avèk yon bwòs pou fwi ak legim ki gen pò fèm yo

Boujon kwit oswa ki nan konsè v

Fwomaj :

- ki gen pat fèm ki pasterize (Ex. : Cheda, Gouda)
- ki gen pat di (Egzanp : Pamesan, Romano)
- fre pasterize (Egzanp : Kotaj, Rikota)
- fonn oswa ki pou tatinen pasterize

Fwomaj kwit



E bwason yo menm?

Ranplase bwason ki gen risk yo...

Lèt kri oswa lèt ki pa pasterize

Ji fwi ki pa pasterize

Bwason ki gen alkòl

Konbicha

Boison ki bay fòs

Tizann ki fèt ak :

kamomiy, fèy lalwa, tisilaj, bèjenyè, mant poulyòt, ekòs nèpren, gran konsoud, te Labradò, sasafra, rasin pasyans, lobeli ak fèy senne, elatriye.

Ak bwason ki san danje

Lèt pasterize

Ji fwi ki pasterize oswa ki chofe jiskaske yo bouyi

Bwason san alkòl

Egzanp : kòktèl ki pa gen alkòl, dlo awomatize, dlo gazez

Tizann* ki fèt ak :

po zoranj ak agrim, jenjanm, eglantye

* Ou dwe bwè l ak moderasyon (2 a 3 tas pa jou)

Kafeyin

Konsomasyon kafeyin nan ta dwe **limite a 300 mg pa jou**. Sa a reprezante 2 tas kafe (**500 ml**) oswa **6 tas te (1,5 l)**.

Sepandan, gen plizyè aliman ki gen kafeyin yo dwe pran an konsiderasyon.

Aliman	Kafeyin
1 tas kafe filtre (250 ml)	100 a 200 mg
1 tas kafe enstantane (250 ml)	50 a 100 mg
1 kafe espresso (30 ml)	40 mg
1 tas te (250 ml)	50 mg
1 kanèt bwason gazez (355 ml) Egzanp : Kola	40 mg
1 tas lèt ki gen chokola (250 ml)	5 mg
1 moso chokola nwa (45 g)	30 mg

