

Partager cet article

X



## Alimentation pendant la grossesse: Conseils et recettes

Avoir une alimentation variée et équilibrée est essentiel pour vous et votre bébé. Astuces, bonnes idées... pour vous aider à mettre en application les grands principes, suivez ces 4 conseils !

<https://www.nestlebaby.ch/fr/alimentation-pendant-grossesse> [1]

[2] [3] [4]



## Alimentation pendant la grossesse: Conseils et

# recettes

Avoir une alimentation variée et équilibrée est essentiel pour vous et votre bébé. Astuces, bonnes idées... pour vous aider à mettre en application les grands principes, suivez ces 4 conseils !

Mercredi, 16 août 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimer](#) <sup>[1]</sup>
- [Partager](#)

## 1. Mangez un peu plus...

... mais ne mangez pas deux fois plus ! Le plus important est surtout de manger mieux, afin d'apporter à votre organisme et à votre bébé tous les nutriments dont vous avez besoin.

En pratique :

- Pour combler ces besoins supplémentaires, inutile de manger plus lors des repas : vous risqueriez de mal digérer !
- Accordez-vous plutôt une à deux collations équilibrées par jour. Par exemple : 1 yaourt nature + 1 pomme ou 100 g de fromage blanc + quelques cubes de fruits frais...

## 2. Mangez varié

C'est la clé d'une alimentation équilibrée. En mangeant un peu de tout (sauf les aliments interdits pendant la grossesse), vous profitez des bienfaits de chacun, et vous avez l'assurance de faire le plein de nutriments essentiels. Les aliments à proscrire sont bien entendu la viande et le poisson cru comme par exemple les sushis, le rosbif ou encore le salami. Le lait et les produits laitiers, comme la mozzarella, qui n'est pas pasteurisée, ainsi que les oeufs crus doivent aussi être évités. Vous trouverez ici plus d'informations sur [les aliments à éviter](#) et <sup>[6]</sup> [la toxoplasmose](#).

Si vous n'aimez pas certaines choses - par exemple le poisson – il suffira de le remplacer par une autre source de protéines, comme la viande ou les œufs.

En pratique :

- Adoptez la règle des « 5 fruits et légumes par jour » : une orange pressée au petit déjeuner, une assiette de légumes verts et un fruit au dîner, une pomme au goûter, une salade composée au souper.

## 3. Ne soyez pas obsédée par votre balance !

Durant ces neuf mois, vous allez prendre du poids : c'est inévitable... et indispensable pour votre santé et celle de votre bébé. Ce n'est donc pas le moment de vous mettre au régime, mais plutôt de maîtriser votre prise de poids. Celle-ci sera suivie médicalement, et votre médecin vous indiquera si elle est adaptée ou non.

En pratique :

- Pour ne pas prendre trop de kilos inutiles, évitez autant que possible les produits trop gras et trop sucrés, qui apportent beaucoup de calories et peu de nutriments essentiels avec peu d'intérêt nutritionnel pour vous et pour votre bébé : viennoiseries, bonbons...

- Limitez les grignotages intempestifs ! Avec trois repas équilibrés + une à deux collations par jour, vous éviterez ainsi de vous défouler sur le distributeur de confiseries.
- Pour ne pas craquer, misez sur les féculents (céréales, légumineuses, pommes de terre...) qui vous valent durablement.

#### 4. Ne sautez pas de repas

Votre organisme a besoin de trois vrais repas par jour. Essayez de vous y tenir même si vous n'avez pas trop faim. Notamment le petit déjeuner, sinon gare au coup de barre du milieu de matinée!

En pratique :

- Le matin, vous ne pouvez vraiment rien avaler ? Buvez juste un grand verre de jus de fruits et pensez à emporter votre petit déjeuner au bureau : une pomme, quelques biscuits ou un morceau de pain, des fruits secs... Vous les mangerez vers 10 h, quand votre organisme sera un peu plus réveillé.
- Vous n'avez pas vraiment le temps de déjeuner ? Vous pouvez opter pour un sandwich, à condition qu'il soit composé de protéines (poulet, jambon...), de légumes (salade, tomates...), d'un produit laitier (gruyère...) et de pain (complet de préférence). Prenez un fruit pour terminer.

En savoir plus <sup>[7]</sup>

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ch/fr/alimentation-pendant-grossesse>

#### Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ch/fr/alimentation-pendant-grossesse>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/fr/alimentation-pendant-grossesse&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuisine-1.jpg&description=Alimentation pendant la grossesse: Conseils et recettes>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentation%20pendant%20la%20grossesse%3A%20Conseils%20et%20recettes&url=https://www.nestlebaby.ch/fr/alimentation-pendant-grossesse>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/fr/alimentation-pendant-grossesse>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/fr/printpdf/4651>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/fr/y-t-il-des-aliments-que-je-dois-eviter>

[7] <https://www.nestlebaby.ch/fr/javascript%3A%3B>