

PETIT GUIDE DES ALIMENTS À RISQUES POUR LA FEMME ENCEINTE



⚠️ ALIMENTS À ÉVITER
➡️ RISQUES
👍 ALIMENTS À PRIVILÉGIER

PRODUITS À BASE DE SOJA



- ⚠️ Jus de soja, tofu, dessert à base de soja
➡️ Phyto-oestrogènes pouvant présenter un risque pour le bébé
👍 Produits laitiers à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre

PRODUITS ENRICHIS EN PHYTOSTÉROLS*



- ⚠️ Tous les produits enrichis en stérols végétaux : margarine...
➡️ Méconnaissance des risques pour le bébé
👍 Tous les produits sans stérols végétaux

FRUITS ET LÉGUMES



- ⚠️ Fruits et légumes non lavés
➡️ Risque de toxoplasmose
👍 Fruits et légumes soigneusement lavés. Pensez aux fruits et légumes surgelés et en conserve



CUISSON

- ⚠️ Températures de cuisson trop élevées pour les matières grasses (exemple : beurre bruni)
➡️ Risque de substances toxiques
👍 Cuisson douce avec de préférence des huiles végétales, notamment l'huile d'olive

VIANDES



- ⚠️ Viandes **crues** : Produits à base de foie
➡️ Risque de listériose, de toxoplasmose
➡️ Risque d'excès de vitamine A
👍 Viandes cuites à cœur ou mijotées (poulet rôti, bœuf bourguignon...)

CHARCUTERIE



- ⚠️ Rillettes, pâté, foie gras...
➡️ Risque de listériose
👍 Jambon blanc

FROMAGES



- ⚠️ Croûtes de fromages
Fromages **au lait cru** à pâte molle (camembert au lait cru par exemple)
➡️ Risque de listériose
👍 Fromages au lait pasteurisé ou à pâte pressée cuite, sans croûte

PRODUITS DE LA MER



- ⚠️ Poissons **crus** (sushis, tartares) ou fumés
Fruits de mer **crus** (huîtres, coquilles Saint-Jacques) ou décortiqués
➡️ Risque de listériose
👍 Poissons cuits ou surimi, coquillages bien cuits ou recuits (moules)

ŒUFS



“
*Je suis enceinte,
je ne sais plus
quoi manger...
Comment
m'y retrouver ?*
”

*Les phytostéroïdes ou stérols végétaux (graisses végétales) sont utilisés pour leurs propriétés anti-cholestérol dans certains aliments.