

Enceinte ne mangez pas deux
fois plus, mais deux fois mieux !



Sommaire

Pour commencer.....	5
La pyramide alimentaire.....	6
Les besoins de la femme enceinte.....	7
Une journée type.....	8
Hygiène alimentaire.....	9-10
Conseils et astuces cuisine.....	11-12
Comprendre une étiquette alimentaire.....	13
Bouger c'est facile.....	14
Recettes.....	15 - 19

Pour commencer ...

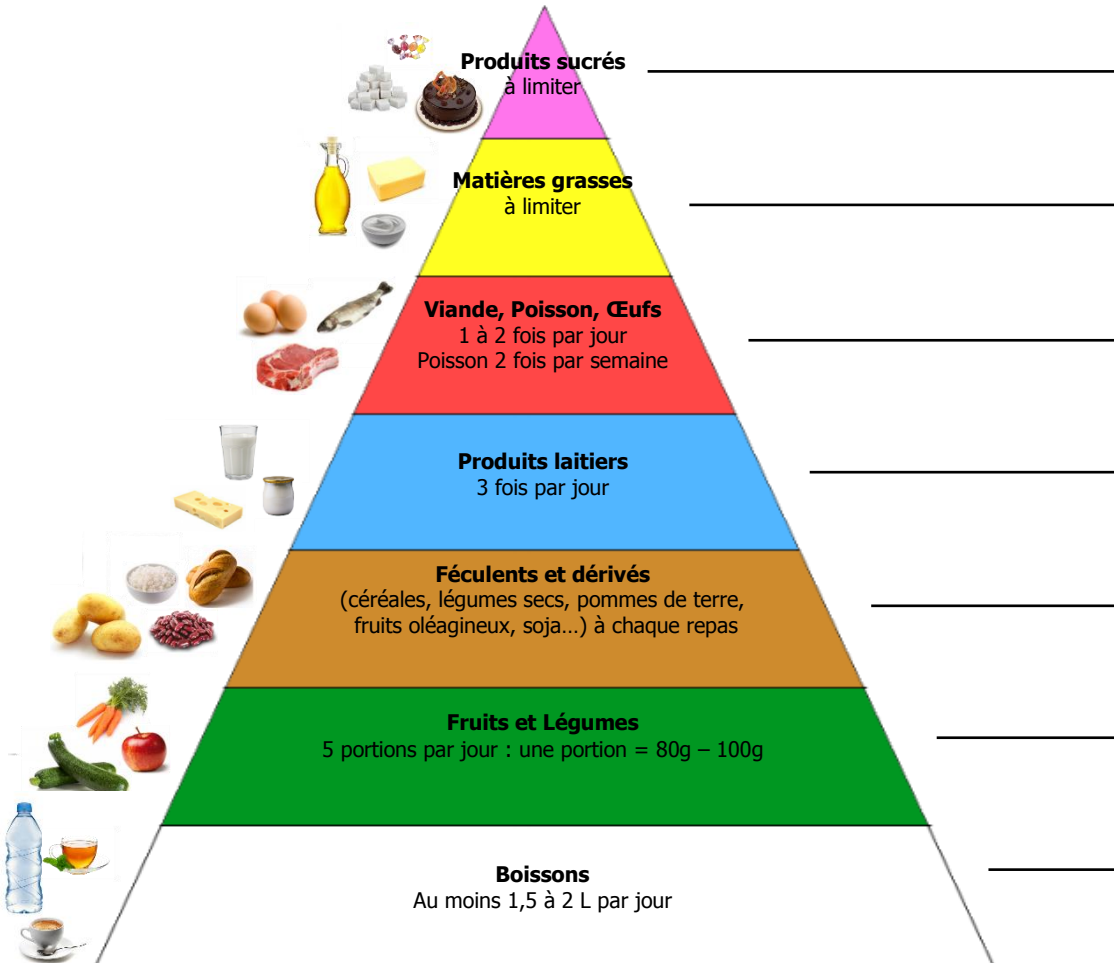
Etudiantes en master Nutrition Santé de l'université de Bourgogne à Dijon, nous nous sommes appuyées sur le « Guide nutrition de la grossesse » du Plan National Nutrition Santé (PNNS) ainsi que sur nos recherches personnelles comme le livre « Nutrition » du collège des enseignants de nutrition (CEN) pour réaliser ce livret de conseils alimentaires. Il a pour objectif de vous conseiller sur votre alimentation pendant les 9 mois de grossesse afin de couvrir vos besoins mais aussi ceux de votre bébé pour sa bonne croissance.

Vous trouverez dans ce guide des informations sur l'équilibre alimentaire que nous avons illustré sous forme de pyramide et plus précisément sur les apports indispensables pendant la grossesse, de même que les aliments à limiter ou même à proscrire. Des petits conseils pratiques applicables au quotidien ainsi que des recettes simples et rapides autour de la pomme vous seront également précisés. Nous avons choisi le thème de la pomme pour les recettes car son coût est abordable, on la retrouve toute l'année au supermarché et pour montrer que l'on peut décliner un aliment en plusieurs recettes totalement différentes. C'est également le symbole de notre master.

Enfin, l'alimentation doit être associée à une activité physique régulière pour avoir une bonne hygiène de vie. De plus, l'activité physique permet de s'occuper, ce qui évite le grignotage lorsque vous vous ennuyez.

... Cécile, Chloé et Elise

La pyramide alimentaire



La pyramide alimentaire est à la base d'une alimentation équilibrée. Elle est valable pour les femmes enceintes mais aussi pour toute la population.

Les besoins de la femme enceinte

→ Limiter les aliments gras et sucrés

→ Favoriser les huiles végétales, surtout celles contenant des oméga 3 (colza, noix, lin). Limiter les matières grasses d'origine animales (beurre, crème, charcuteries,...)

→ Apporte des protéines (muscle, système immunitaire...). Besoins augmentés en Fer et en Vit B12. Attention aux gros poissons (métaux lourds). Privilégier les poissons gras (sardine, hareng, maquereau...). Eviter le foie et les produits à base de foie (riche en Vit A tératogène en excès)

→ Apport de Calcium et Vit D pour la minéralisation du squelette du bébé

→ Apport d'énergie. Favoriser les céréales complètes. Attention au soja qui contient des phytoestrogènes (1 produit par jour maximum)

→ Apport de vitamines, notamment B9 (folates) et C, minéraux et fibres pour faciliter le transit

→ Attention au café et au thé qui augmentent le rythme cardiaque du bébé (maximum 3 tasses par jour)



Alcool zéro pendant la grossesse !!

Une journée type

Petit déjeuner

- Produit laitier
- Produit céréalier
- 1 fruit
- 1 boisson

Exemples

- Verre de lait, yaourt, fromage blanc...
- Biscottes, pain, céréales...
- Frais, compote, jus de fruit...
- Eau, thé, café...

Déjeuner

- Viande, Poisson, Œufs
- Légumes
- Féculents
- Produit laitier
- Fruit

Exemples

- Pensez au jambon blanc !
- Crus, cuits, en conserve, surgelés...
- Légumes secs, pomme de terre, céréales...
- Fromage, yaourt, petit suisse...

Collation (facultatif)

2 produits parmi :

- Fruit
- Produit laitier
- Produit céréalier

Possible si vous avez une petite faim dans l'après-midi, permet d'éviter les grignotages

- Ou fruits oléagineux

Dîner

- VPO (facultatif)
- Légumes
- Féculents
- Produit laitier
- Fruit

Pensez à accompagner vos repas de pain suivant votre faim. Buvez de l'eau à volonté pendant et en dehors des repas.

L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine et pas sur une journée, vous avez le droit de vous faire plaisir, en remplaçant le fruit par un autre dessert par exemple.

Hygiène alimentaire

Toxoplasmose et Listeriose



Deux bactéries sont susceptibles de vous transmettre ces maladies pouvant être dangereuses pour votre bébé, il vous faut donc apprendre à reconnaître les sources de contamination :

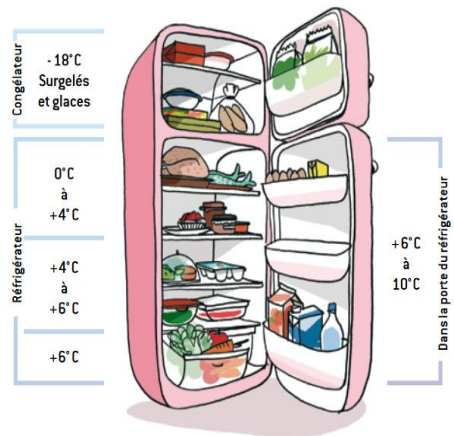


- Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes, après les contacts avec les animaux et la terre ainsi qu'avant et après la manipulation de produits crus (viandes, crudités ...).
- Ne mangez pas les crustacés/viandes/poissons crus, peu cuits ou fumés donc bien les cuire !
- Lavez soigneusement vos fruits, légumes et herbes aromatiques et si possible épluchez-les.
- Evitez de consommer les fromages au lait cru, les fromages râpés industriels, les fromages à pâte molle à croûte fleurie (camembert, brie) et les fromages à croûte lavé (munster, pont l'évêque). Otez systématiquement la croûte de vos fromages et préférez les fromages au lait pasteurisé (indiqué sur l'étiquette).
- Ecartez de votre alimentation les produits de charcuterie (foie gras, rillettes, pâtées, produits en gelée).
- Attention aux préparations maison à base d'œufs frais (tiramisu, mayonnaise), à consommer le plus rapidement possible.

Au quotidien ...

Il est facile de prendre quelques bonnes habitudes pour vous protéger des risques infectieux.

- Nettoyez votre plan de travail et vos ustensiles de cuisine après chaque utilisation.
- Respectez les dates limites de consommation.
- Faites attention à la chaîne du froid.
- Votre réfrigérateur a aussi besoin d'être désinfecté régulièrement à l'eau de javel.
- Dégivrez votre congélateur plusieurs fois par an.
- Faites attention à vos restes, couvrez les au réfrigérateur et consommez les sous 3 jours.
- Vérifiez régulièrement la température de votre réfrigérateur.
- Respectez l'emplacement des aliments dans le réfrigérateur en fonction de la température comme montré par l'illustration ci-dessous (selon votre modèle la zone la plus froide peut différer : en haut ou en bas). Séparez les aliments crus des cuits.



Conseils et astuces cuisine

Manger varié et équilibré tous les jours peut parfois sembler compliqué. Ces quelques astuces vous aideront à adopter une cuisine simple, rapide et équilibrée.

- Lors de la grossesse, vos besoins en fer sont augmentés. Mais attention à ne pas consommer de thé pendant les repas, il diminue son absorption. Au contraire, privilégiez les produits riches en vitamine C (agrumes, kiwi...) qui la favorisent.
- Pour la cuisson, privilégiez les huiles plutôt que le beurre. Notamment l'huile de colza riche en oméga 3 ou l'huile d'olive.
- Utilisez des épices et aromates plutôt que de rajouter du sel.



Manque de temps pour cuisiner tous les jours ?

- Vous pouvez cuisiner en grande quantité puis garder au réfrigérateur quelques jours les restes dans des boîtes, ou même les congeler.
- Pensez à utiliser les légumes surgelés qui conservent une grande partie de leurs vitamines et minéraux. Les conserves sont aussi une bonne alternative mais elles contiennent du sel (Egouttez et lavez les avant de les cuisiner)
- Les soupes maisons sont rapides à préparer et de bonnes sources de vitamines, minéraux, fibres et eau.

Des repas sur le pouce ?

- **Sandwich** : Introduisez des protéines avec du jambon, poulet, bœuf, thon, saumon, fromage, œufs...

Favorisez le pain bis, complet ou aux céréales plutôt que les pains blancs ou viennois.

Essayez d'avoir des légumes crus ou cuits : salade verte, tomate, concombre...

Rappelez-vous que la charcuterie et le beurre ne font pas bon ménage sur le plan nutritionnel.



- **Salades** : de même que pour le sandwich, incorporez un produit riche en protéines.

Variez les féculents avec des légumes secs ou des céréales.

La sauce ? Pensez à l'huile de noix, riche en oméga 3 et très parfumée.



Des petits troubles digestifs ?

- En cas de constipation, bien s'hydrater, consommer des produits riches en fibres (fruits et légumes, céréales complètes...) et bougez au moins 30 minutes par jour.
- Si vous êtes sujette aux nausées et vomissements, vous pouvez fractionner vos repas. C'est-à-dire prendre des repas moins copieux mais complétez par des collations. Ou encore prendre le produit laitier et le fruit/dessert plus tard.

Comprendre une étiquette alimentaire

L'étiquetage des denrées alimentaires est obligatoire en France et est aujourd'hui harmonisée à l'échelle européenne. La bonne compréhension des étiquettes permet d'éviter les pièges des industriels - mais aussi de comparer entre deux produits et ainsi de choisir le meilleur pour votre santé.

DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale), une fois dépassée l'aliment perd ses propriétés organoleptiques.

A ne pas confondre avec « à consommer jusqu'au » **DLC** (Date Limite de Consommation), une fois dépassée le produit devient impropre à la consommation.

Volume ou quantité



Attention aux sucres cachés

Liste des ingrédients : classés par ordre décroissant de leur poids initial. Plus elle est courte mieux c'est.

Allergènes en gras

Tableau des informations nutritionnelles : Valeur énergétique et nutriments.

Attention au sel et aux acides gras saturés

Bouger c'est facile

Activités Physiques



et

Sports



Le mot « sport » peut vous faire peur mais cet objectif peut être atteint en faisant de l'activité physique au quotidien sans même vous en rendre compte. La pratique de l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour permet de garder une bonne forme physique et également de garder le moral au top pendant la grossesse.

Eviter les sports avec impact surtout en début de grossesse : équitation, saut à la corde, sports de combat par exemple.

Commencez par pallier si vous n'avez pas l'habitude de bouger.

CHIPS DE POMMES

4 personnes / temps de préparation 20 minutes /
temps de cuisson 12 heures



INGREDIENTS

4 pommes à chair ferme (Granny Smith ou
pommes très rouge)

INSTRUCTIONS

Lavez et épluchez les pommes.
Enlevez le cœur.

Emincez les pommes en fines
rondelles (environ 2-3mm) et les
disposez sur une grille du four
protégée avec un papier cuisson.

Enfournez à thermostat 1 ou 1,5 (en
fonction de la puissance du four) et
laissez sécher toute la nuit.

Sortez les chips du four, les laissez
refroidir.

Elles durciront et seront prêtes.

Matériels :

Four avec une grille

Vide pomme

Astuces

Dégustez à l'apéritif.

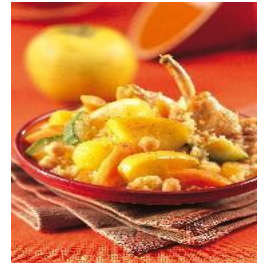
Pour gagner du temps :
enfournerez 1H30 à 2H00 à
120°C et ouvrez
régulièrement la porte
du four afin que la
vapeur résiduelle des
pommes s'échappe. Au
bout d'1H30, sortez une
chips du four, la laissez
refroidir, si elle durcit,
vos chips sont prêtes. Si
ce n'est pas le cas,
poursuivez la cuisson
quelques minutes.

COUSCOUS DE POULET AUX POMMES

4 personnes / temps de préparation 20 minutes /
temps de cuisson 1h20 minutes

INGREDIENTS

8 ailerons de poulets, 2 blancs de poulet
2 courgettes, 3 carottes, 1 oignon
3 pommes, 1 cs de raisins secs
200g de pois chiches
280g de semoule
1 cc de curcuma, 1 cs de concentré de tomate
2 cs d'huile d'olive



INSTRUCTIONS

Lavez tout. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et coupez les carottes ainsi que les courgettes. Coupez les pommes en huit et ôtez la partie du cœur. Mettez à gonfler les raisins dans de l'eau. Taillez les blancs de poulet en cubes. Mettez une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive puis faites revenir la viande et les oignons. Ajoutez les épices et le concentré de tomate, salez, poivrez et mélangez. Couvrez la viande d'eau, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 45 min à feu moyen.

Ajoutez les carottes, les courgettes, les pommes, les raisins et les pois chiches. Couvrez et laissez à nouveau 30 min. Faites cuire votre semoule en suivant les indications du paquet. Versez la semoule dans un plat et ajoutez la viande et les légumes. Servez

Matériels :

Cocotte
Plat
Vide pomme

Déclinaisons

Vous pouvez ajouter les épices que vous préférez, ou encore remplacer le poulet par de l'agneau ou du porc.

POELE DE LOTTE AUX POMMES

4 personnes / temps de préparation 15 minutes /
temps de cuisson 15 minutes

INGREDIENTS

600 g de queue de lotte
2 pommes
1 oignon
10 tomates cerise
1 poignée de pousse d'épinard
1 cc de curry
Huile d'olive



INSTRUCTIONS

Pelez les pommes, ôtez le cœur et détaillez en fins quartiers. Coupez la lotte en cubes de 2 cm environ. Pelez et émincez l'oignon. Coupez les tomates cerise en deux.

Mettez la poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites revenir les cubes de lotte 5 minutes à feu vif. Versez-les sur une assiette et laissez-les rendre leur jus.

Remettez la poêle sur le feu avec 1 cs d'huile d'olive puis versez-y les pommes et l'oignon. Remuez de temps en temps et quand ils dorent, ajoutez les tomates, les cubes de lotte égouttés et les pousses d'épinard.

Saupoudrez de curry, salez et poivrez.

Laissez 5 minutes sur feu doux et servez.

Matériels :

Poêle

Vide pomme

Déclinaisons

Vous pouvez changer le poisson par un riche en oméga 3 comme le saumon.

POMMES AU FOUR

4 personnes / temps de préparation 10 minutes / temps de cuisson 40 minutes



INGREDIENTS

4 pommes

Garniture selon votre choix (confiture, cannelle, miel, beurre, gelée de coings, fruits secs, sucre roux ou vanillé, amandes effilées, noisettes concassées, spéculoos...)

INSTRUCTIONS

Préchauffez le four thermostat 6 (180°C).

Epluchez les pommes et évidez le cœur (attention à ne pas creuser jusqu'au bout pour éviter que la garniture parte dans le plat).

Posez les pommes dans un plat creux allant au four et versez deux cuillères à soupe d'eau.

Garnissez les pommes de ce que vous aimez.

40 minutes et arrosez régulièrement les pommes de jus de cuisson.

Matériels

Four

Vide pomme

Astuces

Privilégiez les pommes fermes à la cuisson : pink lady, granny smith, golden, reine des reinettes.

Servir chaude ou tiède avec une boule de glace à la vanille ou à la noisette

SALADE AUX DEUX CHOUX ET AUX POMMES

4 personnes / temps de préparation 15 minutes

INGREDIENTS

200 g de chou rouge
200 g de chou vert frisée
3 pommes
1 citron
2 cc cumin
2 cs de vinaigre balsamique
3 cs d'huile d'olive



INSTRUCTIONS

Lavez les choux et les pommes. Egouttez-les.

Découpez le chou vert et le chou rouge en très fines lamelles.

Epluchez et coupez les pommes en quatre. Retirez les pépins et coupez chaque quart en lamelles, citronnez-les.

Mélangez dans un bol le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, une cs d'eau, du sel et du poivre.

Dans un plat, faites un lit avec les 2 choux, puis disposez les pommes. Saupoudrez de cumin, versez la vinaigrette sur tout le plat. Laissez macérer 10 min avant de servir.

Matériels :

Plat
Bol

Astuces

Vous pouvez utiliser de l'huile de noix riche en oméga 3 pour assaisonner votre salade

Déclinaisons

Vous pouvez ajouter des cerneaux de noix à cette salade et/ou des dés de Comté



Les NutriMamans

