

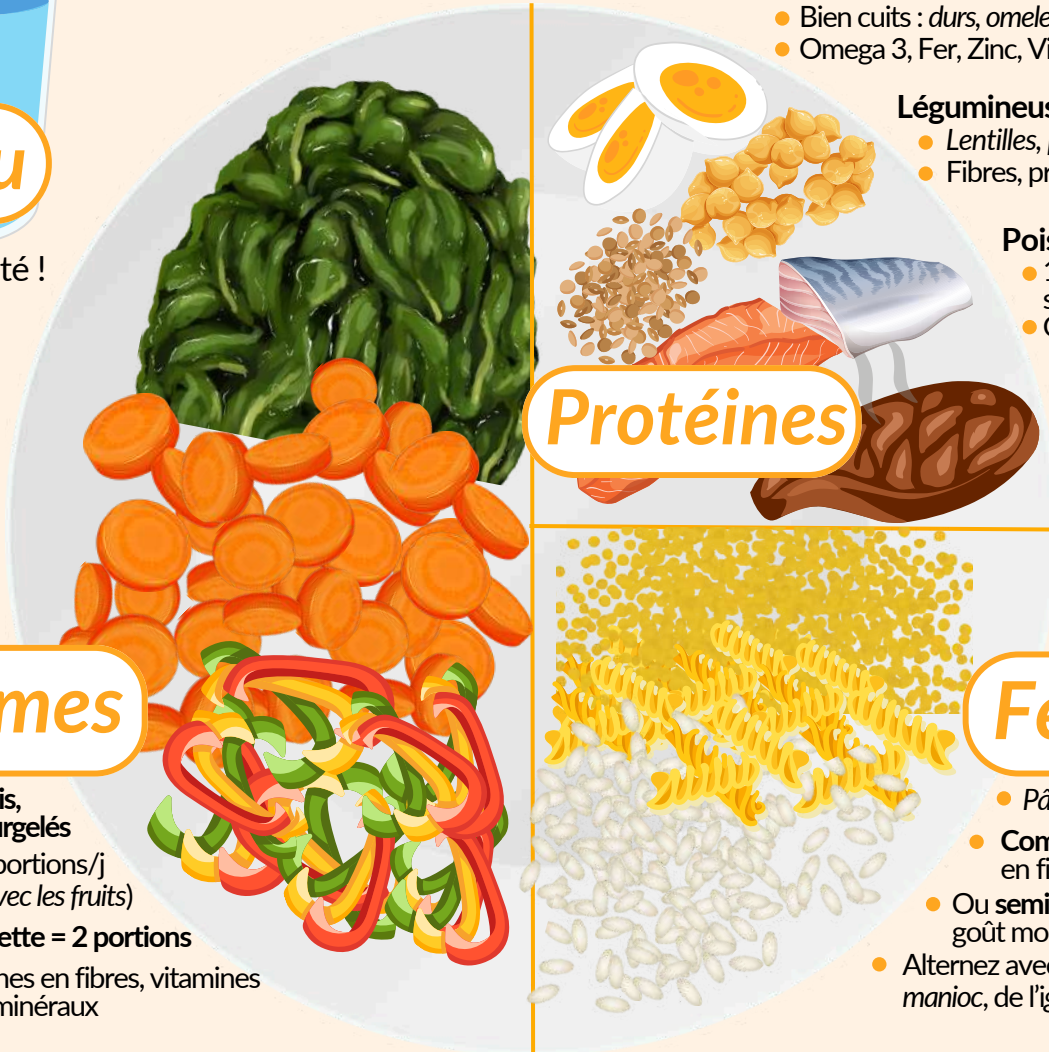


Mon assiette équilibrée de future et jeune maman



Eau

- A volonté !



Légumes

- Tous types : frais, conserve et surgelés
- Objectif : 5 portions/j minimum (avec les fruits)
 - 1/2 assiette = 2 portions
 - Riches en fibres, vitamines & minéraux

Protéines

Oeufs : plusieurs fois/sem

- Bien cuits : durs, omelette
- Omega 3, Fer, Zinc, Vit B12, Choline

Légumineuses : 2 fois/sem minimum

- Lentilles, pois chiches, haricots rouges...
- Fibres, protéines végétales, vit. B9

Poisson : 2 fois/sem

- 1 poisson gras : sardine, saumon, maquereau...
- Omega 3, vit.D, iode, fer

Viande : à limiter

- Boeuf, veau, agneau, etc : 3-4 portions/sem max
- Privilégier la volaille

Féculents

- Pâtes, riz, semoule, pain, etc.
- Complètes (si possible) plus riches en fibres, vitamines & minéraux
- Ou semi-complètes, moins chers & goût moins prononcé
- Alternez avec des pommes de terre, du manioc, de l'igname !



Fruits

- En dessert ou collation
- 5 portions/j (avec les légumes)
- Riches en fibres, vitamines & minéraux



Assaisonnement

- Alternier huile de colza & huile d'olive
- Limiter le sel, utiliser plutôt des épices



Produits laitiers

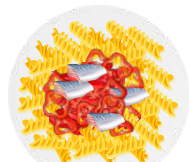
- 2 portions/j
- 1 portion = 1 yaourt nature ou 1 petit verre de lait (150ml) ou 30g de fromage
- Protéines, calcium



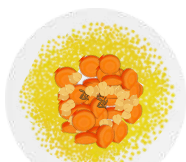
Bio, local et de saison (autant que possible)



Quelques idées d'assiettes



Pâtes sauce poivrons et maquereaux



Tajine pois chiches, et carottes au cumin



Omelette aux brocolis, toasts de pain



Curry d'épinards, poulet et riz



Recettes