

Mon assiette idéale pour une grossesse saine



Considérez les fruits comme une alternative saine en guise de dessert.

La Méthode de l'Assiette est une manière simple de planifier vos repas lorsque vous êtes enceinte.

Vous n'avez pas besoin de compter quoi que ce soit ni de lire de longues listes d'aliments.

Vous avez uniquement besoin d'une assiette de 9 pouces.



1/4 protéines. 1/4 céréales. 1/2 fruits et légumes.

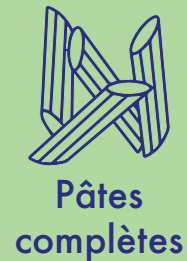
assiette de 9 pouces



Prenez des vitamines prénatales tel que recommandé par un prestataire de soins de santé.

Planifiez votre repas

Évitez autant que possible les aliments transformés. Privilégiez les aliments contenant moins de sodium et moins de sucres ajoutés en lisant les étiquettes de valeurs nutritionnelles.



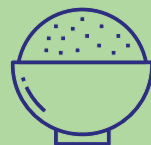
Pâtes complètes



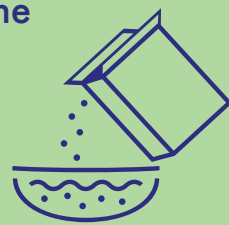
Avoine



Pain complet aux céréales



Riz complet



Céréales complètes de petit-déjeuner



Quinoa/ Orge



Beurre de cacahuètes ou d'autres fruits à coque
Privilégiez les beurres pauvres en sodium, sans sucres ajoutés.



Haricots



Fruits à coque



Lentilles



Tofu



Poisson



Œufs



Poulet

1/4 Céréales

Les céréales complètes contiennent plus de fibres que les céréales raffinées.

Faites cuire vos protéines au four, au grill, à l'eau ou à la vapeur plutôt que de les faire frire. Les protéines pauvres en matière grasse sont meilleures pour votre cœur.

1/4 Protéines

1/2 Fruits et légumes

Remplissez la moitié de votre assiette avec plusieurs légumes, afin de ne pas vous lasser de vos légumes préférés. Mangez des légumes de couleurs, notamment vert foncé, rouge et orange, et riches en amidon.



Épinards



Kale



Banane



Orange



Patate douce



Brocoli



Pommes de terre



Pomme



Maïs



Pakchoï



Gombo



Chou cavalier



Haricots verts



Carottes



Pois

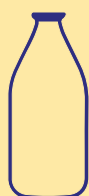
Lorsque vous mangez des produits laitiers, choisissez des produits à faible teneur ou sans matière grasse et non sucrés.



Yaourt pauvre en matière grasse



Alternative de lait végétal non sucré



Lait 1 %