

Diététique pour future maman



Tisanes

Plantes à éviter

Phyto-oestrogène

- La sauge
- Ginseng
- Réglisse
- Houblon
- Fenouil
- Trèfle

Riche en caféine

- Guarana
- Yerba Maté

Plantes abortive

- Achillé millefeuille
- Safran
- Armoise

Plantes Laxatives

- Aleo vera
- Séné
- Bourdaine
- Rhubarbe

Plantes alcaloïdes (intox du foetus)

- Colchique

- Pavot
- Pervenche
- Menthe Poivrée

Plantes recommander

- Gingembre (anti-vomitif)
- Menthe
- Melisse
- Rooibos
- Framboisier (dès le 3ème trimestre)
- Mauve (Constipation)
- Verveine
- Tilleul
- Thym
- Romarin

Viandes Interdit

- Viandes crues
- Charcuterie non cuite
- Jambon cru
- Chorizo
- Saucisson
- Steak Tartare
- Rillettes
- Patés
- Foie Gras

Viandes Interdit

- Jambon Blanc
- Volaille
- Mortadelle

Poisson Interdit

- Anguille
- Barbeau
- Brème
- Carpe
- Silure
- Thon Blanc
- Lotte
- Bar
- Flétan
- Brochet
- Dorade
- Raise
- Sabre
- Thon
- Espadon
- Huitres
- Moules
- Saumon cru ou fumé

Poisson Autorisé

- Cabillaud
- Morue

- Merlan
- Lieu
- Roussette
- Saumon cuit
- Sardine
- Maquereau
- Hareng
- Poisson en conserve
- Anchois
- Turbot
- Perche
- Merlan
- Colin
- Limande

Fromage interdit

- Brie
- Camembert
- Chèvre
- Vacherin
- Gorgonzola
- Requefort
- Bleu
- Tilsiter
- Leerdamer
- Fol Epi
- Tête de mine
- Lait cur

Fromage autorisé

- Fromages à pâtes dure
- Gruyère
- Gouda
- Manchego
- Parmesan
- Pecorine
- Provolone
- Mozza Ricotta
- Cottage
- Tartare
- Séré Pasteurisé

Sauce Interdite

- Vinaigrette Maison
- Mousseline
- Sauce Béarnaise
- Sauce Hollandaise

Toujours prendre de la Mayo industrielle > attention au oeufs crues ils sont interdit.

Dessert interdit

- Crème glacées
- Mousse
- Soufflé tiramisù
- Crème brulée

- Colonel
- Pâtisserie fourrée à la crème

Autres interdit

Soja Interdit, germes, pousses

Kombucha

Jus de fruit non pasteurisées

Aliments pré-préparé: Poulet coupé, salade de pâtes (souvent sauce à la crème)

A recommander pendant la grossesse

- Produits laitier (Yoghourt grec,...)
- Légumineuses (Fer) lentille, pois chiche,
- Patate douche (vitamines A)
- Petit poissons gras (Omega 3)
- Les oeufs durs (développement du cerveau et système immunitaire)
- Brocolis, choux frisés, chou vert, chou kale, épinard
- Viande boeuf, poulet, porc
- Fruits rouges
- Céréales complètes, riz, avoine, ...
- Avocats
- Fruits sec, pruneaux, dattes
- De l'Eau :-)