



L'alimentation de la femme
enceinte et allaitante

Maternité Victor Pauchet





L'équilibre alimentaire

Une alimentation équilibrée couvre vos besoins et vous permet de constituer des réserves pour le développement du fœtus durant la grossesse et pour la croissance du bébé si vous allaitez.

Une alimentation équilibrée consiste à toujours avoir **un aliment de chaque groupe** présent dans les bonnes quantités au sein de son repas.

On classe les aliments dans 7 grandes familles :

- Les fruits et légumes
- Les matières grasses
- Les féculents
- Les produits sucrés
- Les VPO
(viandes/poissons/œufs)
- Les boissons
- Les produits laitiers

La qualité

On retrouve 3 nutriments principaux (les macronutriments) au sein des aliments :

- Les **protéines**
- Les **lipides** (graisses)
- Les **glucides** (sucres)

Mais également des micronutriments parmi lesquels on retrouve les **vitamines** et les **minéraux**.

La quantité

Afin de fonctionner correctement, l'organisme a besoin de 3 repas par jour.

Lors de la grossesse et de l'allaitement maternel, votre corps a besoin de davantage d'énergie. Selon votre appétit, l'instauration d'une à deux collations dans la journée pourrait être nécessaire.

NB : les quantités données dans ce document ne sont que des repères, en aucun cas vous ne devez peser votre alimentation au quotidien !



Les fruits et légumes

Pourquoi les manger ?



Ils nous apportent :

- De l'**eau**,
- Des **glucides simples** (surtout les fruits), permettant à l'organisme de disposer d'énergie rapidement,
- Des **fibres** qui favorisent la satiété, régulent le transit, captent certaines matières grasses et aident à réguler le taux de glucides dans le sang,
- Mais surtout, des **vitamines** et des **sels minéraux** qui sont indispensables au fonctionnement de l'organisme.

Combien faut-il en manger ?



D'après le **Plan National Nutrition Santé 4 (2019-2023)**, il est conseillé de « **Manger au moins 5 fruits et légumes par jour** »

Également d'avoir au moins une portion de crudités par repas, *2 portions de fruit et 3 portions de légumes par exemple*

1 portion c'est :

100 à 150 g de légumes crus pour une entrée



200 g de légumes cuits pour un plat



1 fruit ou pour les petits fruits l'équivalent d'une paume de main



Attention : Un verre de jus de fruits industriel n'est pas considéré comme une portion de fruit, il est bien plus sucré, ne contient pas de fibres et peu de vitamines et minéraux

NB : Si vous présentez des troubles de la glycémie, consommez vos fruits en fin de repas ou accompagnés d'un produit céréalier ou un produit laitier lors de vos collations.



Les féculents



Pourquoi les manger ?

Ils nous apportent :

- Des **glucides complexes** (sucres lents), permettant à l'organisme de disposer d'énergie à long terme
- Des **protéines végétales**,
- Des **fibres**,
- Des **vitamines** et des **sels minéraux**.

Combien faut-il en manger ?

Il est conseillé d'en manger à tous les repas selon votre appétit en réalisant des équivalences glucidiques (**quantités cuites**) :

Quantités crues	-	30 g	50 g	2 Pdt, 60g	¼ de sachet
Quantités cuites	60 g =	100 g =	150 g =	200 g =	250 g
Céréale	Pain	Pâtes, Riz, Quinoa	Semoule, Maïs	Pommes de terre, Lentilles, Pois chiches	Purée à reconstituer

NB : Pour optimiser l'énergie fournie par les féculents, il est conseillé de les associer avec une part de légumes.

Cette association vous aidera à réguler vos glycémies et maintenir la satiété.

Les protéines d'origine végétale ne sont pas aussi bien assimilées par l'organisme que les protéines d'origine animale. Pour améliorer cela, il est possible d'**associer les céréales aux légumes secs** (légumineuses), notamment si vous ne mangez pas ou peu de produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers).

Exemples : Semoule/pois chiches

Riz/lentilles corail



PNNS4 : - Mangez minimum 2 fois par semaine des **légumes secs**
- Privilégier les **féculents complets**



Les VPO (Viande, Poisson, Œuf)

Pourquoi les manger ?



Ils nous apportent :

- Des **protéines** qui ont notamment un rôle dans la formation des tissus (peau, organes, etc.), les vôtres et ceux du foetus pendant la grossesse et ceux du bébé à travers votre lait.
- Des **graisses**, plus ou moins bonnes pour la santé selon leur nature,
- Des **vitamines** avec notamment la **vitamine B12** qui ne se trouve que dans les produits animaliers (participe à la formation de globules rouges)
- Des **minéraux** et particulièrement du **fer**

Combien faut-il en manger ?

Il est conseillé d'en manger une portion (100 g) par jour, cependant :

PNNS4 :

- **Privilégier les viandes maigres** type volaille
- **Diminuer la consommation de viande** de porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats à 500 g (5 portions) maximum par semaine
- Diminuer la consommation de **charcuterie à 150 g** maximum par semaine (équivalent à 4 tranches de jambon blanc),
- Manger minimum **2 fois par semaine du poisson** en alternant les poissons gras (qui sont source d'oméga 3) et les poissons maigres

1 portion c'est :

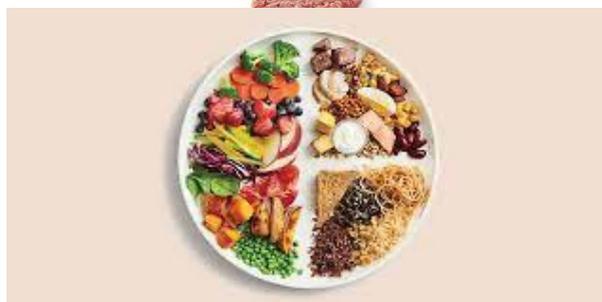
2 œufs



1 steak haché



1 filet de poisson



Les produits laitiers

Pourquoi les manger ?



Ils nous apportent :

- Du **calcium**, indispensable pour le maintien de votre squelette et la formation de celui du fœtus puis du bébé,
- Des **protéines** de bonne qualité,
- Des **graisses** et du **sel** (notamment dans les fromages).

Combien faut-il en manger ?

PNNS4 : - Mangez minimum 3 produits laitiers par jour (3 portions).

1 portion c'est :

30 g
Fromage



=

125 g
Yaourt



=

200 ml
Verre de lait



Bleu blanc cœur est un label qui développe une agriculture responsable avec un objectif d'amélioration de la qualité nutritionnelle.

Concernant les produits animaliers, les producteurs participants s'engagent à améliorer la qualité de l'alimentation de leurs élevages, ainsi les produits obtenus sont plus riches en nutriments essentiels (notamment en oméga 3)



Les matières grasses



Pourquoi les manger ?

Elles nous apportent :

- Des **graisses** (lipides) qui fournissent de l'énergie et s'intègrent dans les membranes des cellules. Elles sont également le support de certaines vitamines (A, D, E et K).

Attention : Les acides gras saturés (AGS) en excès favorisent l'apparition de maladies cardio-vasculaires, au contraire les Oméga 3 sont, entre autres, cardioprotecteurs.

Les matières grasses d'origine végétale contiennent peu d'AGS (en comparaison avec les matières grasses d'origine animale), elles sont donc meilleures pour la santé.

L'huile de coco étant une huile solide à température ambiante, elle est riche en AGS et n'est pas recommandée pour la consommation.

Pour un développement harmonieux du système nerveux du fœtus, puis de l'enfant, il est important de consommer suffisamment d'oméga 3, en plus des oméga 6 et 9 qui ont aussi des rôles bénéfiques sur l'organisme.

Comment s'y retrouver ?

Les huiles de colza, lin et noix sont source d'oméga 3



L'huile de tournesol est source d'oméga 6



L'huile d'olive est source d'oméga 9



Ces huiles ne peuvent pas être chauffées



Les produits sucrés



Pourquoi les manger ?

Ils nous apportent :

- Des **glucides simples** qui fournissent de l'énergie à court terme
- Parfois des **graisses** également, selon les produits
- Du **plaisir**, ce n'est pas un nutriment, mais il fait partie intégrante du bien-être.

Combien faut-il en manger ?

Ces produits ne contiennent **pas de nutriments essentiels**, il est préférable de les limiter afin de garder de l'appétit pour d'autres groupes d'aliments.

Ils peuvent faire partie de préparations ou être consommés en **fin de repas** (afin de réguler au mieux votre glycémie).

Depuis quelques années, le jus de fruits est considéré comme un **produit sucré** et non plus comme l'équivalent d'un fruit.

Le jus ne contient plus de fibres, la proportion de sucre est donc naturellement plus élevée, sans compter le sucre d'ajout.

De plus, avec les procédés industriels utilisés pour la fabrication du jus de fruits, sa teneur en vitamines est nettement réduite.



Un petit point sur le chocolat

4 carrés soit 1 barre de chocolat c'est :



	Noir	Lait	Blanc
Sucre	5 g 	10 g 	10 g 
Graisses	  10 g	 5 g	 5 g



Les boissons

L'eau

L'**eau** est essentielle au **fonctionnement de notre corps**, elle en est la **constituante majoritaire** et représente environ 60 % du poids corporel.

Elle contribue à la régulation normale de la **température** du corps, que ce soit lors de l'exposition à de fortes chaleurs ou de grands froids.

L'eau contribue également au maintien des **fonctions physiques et cognitives**.

Elle est la seule boisson essentielle à l'organisme, les autres boissons doivent être bues occasionnellement pour le plaisir.

Les apports hydriques doivent être suffisants pour couvrir toutes les pertes quotidiennes (urine, transpiration, respiration, etc.).

Afin de couvrir les dépenses, il faut boire minimum **1,5L** d'eau par jour, équivalent à **8 grands verres** d'eau



Les boissons sucrées



De par leur taux de sucre, certaines boissons peuvent contenir **l'équivalence énergétique** d'une ou plusieurs parties du repas. Celle-ci vous coupe l'appétit et **ne vous apporte pas les nutriments essentiels** pour le fonctionnement de votre organisme et le développement du fœtus.



Pour vous repérer sur la teneur en sucre des boissons, tout comme des aliments en général, vous pouvez lire la composition nutritionnelle sur les emballages et faire une équivalence en morceaux de sucre n°4 (5 g par morceaux)

DECLARATION NUTRITIONNELLE		
POUR :	100ml	330ml (%)
Energie :	182kJ/ 43kcal	601kJ/ 142kcal (7%)
Matières grasses :	0g	0g (0%)
dont acides gras saturés :	0g	0g (0%)
Glucides :	10.7g	35g (14%)
dont sucres :	10.7g	35g (39%)
Protéines :	0g	0g (0%)
Sel :	0g	0g (0%)

Cette boisson contient
35 g de sucre soit
l'équivalent de 7
morceaux de 5 g de
sucre



Les boissons énergisantes



La caféine présente dans le café tout comme la théine présente dans le thé sont des **molécules excitantes** capables de passer la barrière du placenta mais aussi de se retrouver dans le lait et d'engendrer des retards de croissance du fœtus puis de l'enfant.

Limiter sa consommation à 3 tasses/j ou favoriser les tisanes.

Les boissons énergisantes (contenant de la taurine) présentent les mêmes risques, il est conseillé de ne pas en consommer pendant la grossesse et l'allaitement.

Le coca contient une quantité non négligeable de caféine (26,4 mg de caféine pour une canette de 33 cl contre 10 mg de caféine dans un mug de café pur arabica), en plus de sa forte teneur en sucre. Il est à consommer avec modération.





L'alcool

Il est recommandé de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement

L'alcool, comme toute substance ingérée par la mère, passe dans le sang du bébé par le placenta et dans le lait. Rapidement, il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère, en sachant que le bébé reste plus longtemps exposé aux risques toxiques de l'alcool en raison de son petit foie encore immature.

L'exposition à l'alcool pour le fœtus engendre potentiellement un mauvais développement de ses organes (cerveau, cœur, etc.), mais également un retard mental, physique ou des troubles du comportement de l'enfant.

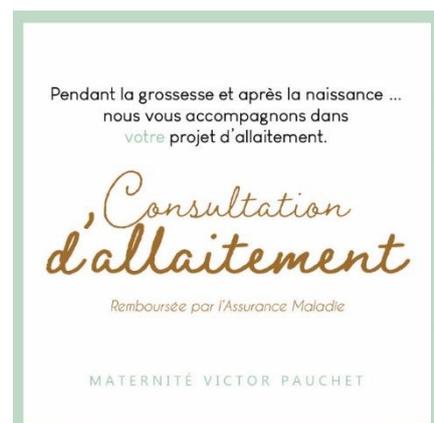
Enfin, l'ingestion d'alcool durant la grossesse provoque des risques de fausse couche ou d'accouchement prématuré.

N'hésitez pas à avoir recours à des substituts sans alcool :

Veillez toujours à ce que le pourcentage Alcoolométrique volumique soit de 0,0 %



Retrouver nos idées recettes de cocktail sans alcool à la fin de ce document. En cas de réception nous vous invitons à échanger avec une consultante en lactation.



☎ 0 980 980 930

Consultation d'allaitement - 2^e étage de la Maternité
Maternité Victor Pauchet
61 rue Alexandre Dumas

Les toxiques



Il est préférable de ne pas fumer durant toute la grossesse

De même que pour l'alcool, exposer le fœtus au tabac ou autre substance comporte des risques :

La fumée de cigarette est riche en monoxyde de carbone. Ce gaz pénètre dans le sang (de la mère et du fœtus), se fixe sur l'hémoglobine à la place du dioxygène, et ainsi entraîne rapidement une hypoxie chez le fœtus, responsable de retard de développement.

Le tabac entraîne également des risques de fausse couche et d'accouchement prématuré.

L'alcool, le tabac et toute autre substance ont la capacité de passer dans le lait maternel :

Il est recommandé de diminuer votre consommation de tabac ou au mieux de l'arrêter durant l'allaitement maternel.

Nous vous proposons de vous rapprocher de nos infirmières tabacologues. Les drogues, y compris le cannabis, sont contre indiquées en cas de grossesse et d'allaitement maternel

Le Groupe Santé Victor Pauchet a mis en place un accompagnement des patients fumeurs (ou autres addictions). Le but du dispositif ACOR est d'agir en amont d'une hospitalisation prévue, pendant l'hospitalisation pour améliorer le confort du patient, et en aval de l'hospitalisation en lui proposant une orientation auprès des acteurs de ville partenaires si le patient souhaite être accompagné.

d'AcOR
VP
DISPOSITIF ADDICTION COORDINATION
ORIENTATION RÉSEAU

Si vous allez être hospitalisé(e) ou si vous avez été hospitalisé(e), un accompagnement pour un arrêt, temporaire ou non, de votre consommation de tabac ou d'autres produits peut s'avérer utile ou nécessaire.

Quel que soit votre souhait, vous trouverez une aide (gratuite) auprès de l'un de nos partenaires de ville, des antennes sont présentes sur le territoire :

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie Le Mail

T. 03 60 12 26 27

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ANPAA

T. 03 22 22 57 22

**CONTACT DE L'ÉQUIPE
ACOR**

(au besoin, laissez un message sur le répondeur avec vos coordonnées, vous serez rapidement recontacté(e).

T. 06 49 73 61 59



tabac info service le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



association
Le Mail

www.assoc-lemail.net

4, boulevard Carnot CS 40415
80004 AMIENS Cedex 1

03 60 12 26 00
Fax : 03 60 12 26 31



**Prado, le service dédié
au suivi du patient à domicile
après son hospitalisation**



Les précautions à prendre pendant la grossesse

Conseils généraux d'hygiène



Nettoyez et désinfectez avec un produit prévu à cet effet tous vos plans de travail et ustensiles avant et après chaque utilisation, notamment si vos préparations ne sont pas destinées à la cuisson.

Nettoyez votre réfrigérateur une fois par semaine,

Retirez les emballages carton, filmez et sectorisez les denrées alimentaires en séparant les produits à risque de contamination des autres.

Respectez les Dates Limites de Consommation (DLC) et ne consommez les restes alimentaires que jusqu'à 3 jours après leur préparation.

Lavez-vous les mains autant que possible.

Alimentation et microorganismes

Pour prévenir les risques microbiologiques liés au **toxoplasme**, à la **listeria**, l'**hépatite E** ou encore la **trichine** :

Fruits et légumes	Nettoyez systématiquement vos végétaux et épluchez-les de préférence. Portez des gants si vos végétaux sont terreux. Vous pouvez aussi utiliser des légumes surgelés ou en conserves (rincez-les au préalable).
Viandes, charcuterie, poissons et produits de la pêche, œufs (VPO)	Cuisez vos VPO à une température d'au moins +63°C à cœur. Vous pouvez utiliser un thermomètre de cuisine pour être sûre de vos cuissons.  Ne consommez pas de charcuterie , notamment celles à base de foie.
Lait et produits laitiers	Ne consommez que des produits au lait pasteurisé ou stérilisé , des fromages à pâte pressée cuite ou des fromages fondus à tartiner.



Les chats peuvent aussi être porteurs du toxoplasme, méfiez-vous de leurs griffes et ne nettoyez pas leur litière sans gants.

Idées de recettes

Le petit déjeuner c'est sacré... ou plutôt : sucré !



Smoothie à la nectarine pour 1 personne

Ingrédients

- 1 nectarine (ou autre fruit au sirop ou non qui vous fait envie)
- 1 yaourt
- 5 c. à soupe de lait ½ écrémé stérilisé UHT

1. Mettez le yaourt nature, le lait et 1 nectarine (lavée, épluchée et dénoyautée) dans le bol d'un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse ou plus liquide selon vos goûts.
3. Servez !

Complétez votre petit déjeuner avec un quart de baguette aux céréales tartinée de beurre, ainsi que la boisson chaude de votre choix.

La petite fringale



Madeleines pour 15 madeleines

Ingrédients

- 3 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre

1. Préchauffez le four à 200°C et beurrer les moules si besoin.
2. Mettez le beurre à fondre et blanchissez les œufs avec le sucre.



- 150 g de farine T80
 - Le jus d'un ½ citron ou 3 c à café de jus de citron
 - ½ sachet de levure chimique
 - 1 yaourt
3. Tamisez la farine avec la levure et l'ajouter aux œufs blanchis. Ajoutez le beurre fondu, le yaourt et le citron puis mélangez.
 4. Remplissez les moules à madeleines, enfournez 5 minutes à 200°C puis 5 minutes à 180°C.
 5. Démoulez, laissez refroidir et dégustez !



Lundi à mille à l'heure

Vous n'avez pas le temps de rentrer le midi ? La gamelle préparée la veille au soir est votre meilleure amie !



Ingrédients

- 80 g de quinoa
- 100 g de blanc de poulet
- 30 g de salade verte
- 50 g d'asperges vertes
- 50 g de concombre
- 1 c à S d'huile d'olive
- 1 c à café de vinaigre balsamique
- Sel, Poivre

Salade de poulet et quinoa pour 1 personne

1. Cuisez le quinoa selon les conseils de préparation du distributeur.
2. Émincez le poulet puis faites-le revenir avec les asperges (égouttées et rincées au préalable) dans quelques gouttes d'huile d'olive.
3. Lavez, épluchez, taillez vos légumes.
4. Préparez votre vinaigrette en mélangeant le reste de l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
5. Mélangez le tout et réservez dans un récipient étanche prêt à être emporté demain avec vous.

Le mardi au boulot, à pesto !



Ingrédients

- 4 œufs
- 150 g de farine T80
- 70 g de fromage râpé
- ½ bûche de fromage de chèvre
- 6 c à S de pesto
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, Poivre
- 50 g de mâche

Cake au chèvre et au pesto pour 4 personnes

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Battez les œufs en omelette. Ajoutez le pesto puis la farine et la levure (petit à petit). Mélangez.
3. Ajoutez le fromage râpé puis le fromage de chèvre en petits morceaux. Salez et poivrez.
4. Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez 45 minutes.
5. Démoulez, couper ¼ et réservez avec la mâche dans un récipient étanche prêt à être emporté demain avec vous.



« Le mercredi, c'est spaghettis ! »



Pâtes bolognaises pour 4 personnes

Ingrédients

- 400 g de pâtes complètes
- 200 g de sauce tomate
- 4 tomates
- Quelques feuilles de basilic
- 400 g de viande hachée
- 1 c à S d'huile d'olive
- +/- Parmesan
- Sel, Poivre
- 50 g de mâche

1. Cuisez les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Faites revenir dans l'huile la viande avec les tomates (lavées et coupées en dés) et le basilic ciselé.
3. Rectifiez l'assaisonnement puis disposez la sauce sur les pâtes et parsemez de parmesan à votre guise.
4. Dégustez !

Jeudi crudités



Salade d'été pour 1 personne

Ingrédients

- 60 g de riz long (poids cru)
- 1 œuf dur
- 50 g de thon
- ½ tomate
- 50 g de poivrons rouges et jaunes
- 1 c à S d'huile de colza

1. Cuisez le riz selon les conseils de préparation du distributeur.
2. Cuisez l'œuf dur (10 minutes, départ eau froide). Égouttez le thon.
3. Lavez, épluchez, taillez vos légumes.
4. Préparez votre vinaigrette en mélangeant l'huile, le citron, le sel et le poivre.



- 1 c à c de jus de citron
- Sel, Poivre

5. Mélangez le tout et réservez dans un récipient étanche prêt à être emporté demain avec vous.



Apéritif entre amis du vendredi



Ne buvez pas d'alcool pendant la grossesse et si vous allaitez. Voici quelques recettes de cocktails sans alcool pour 1 personne :

Invitez vos proches à vous accompagner !

Virgin mojito

- 50 ml de jus de pomme
- 1 c à c de cassonade
- ½ citron vert en rondelles ou 3 c à c de jus de citron
- 5 feuilles de menthe
- Glace pilée



Piña colada

- 75 ml de jus d'ananas
- 45 ml de lait de coco
- 30 ml de jus d'orange
- ½ c à c d'arôme liquide de vanille
- Quelques glaçons



Lagon bleu

- 125 ml de jus de pamplemousse
- 125 ml de Schweppes agrumes
- 3 c à c de sirop de menthe glaciale
- Quelques glaçons



Sangria

- 100 ml de limonade
- 1 c à c de jus de citron
- 30 ml de jus de fraises
- ½ orange en rondelles
- 10 g de groseilles (1 petite grappe)
- 10 g de fraises (1 unité)



Sans alcool, la fête est plus folle !



Ingrédients

- 200 g de pois chiches
- 200 g de betteraves cuites
- 1 c à S d'huile d'olive
- Sel, Poivre
- 1 paquet de gressins

Houmous de betteraves pour 4 personnes

1. Égouttez les pois chiches, coupez les betteraves en morceaux et mixez le tout avec l'huile et l'assaisonnement.
2. Mettez le tout dans des bols et plantez les gressins à l'intérieur.
3. Passez une bonne soirée !



Plateau télé du samedi soir



Ingrédients

- 16 tranches de pain de mie complet
- 8 tranches de mimolette
- 8 tranches de blanc de dinde ou de jambon
- 4 carottes

Croque-monsieur pour 4 personnes

1. Préchauffez le four à 250°C position grill.
2. Glissez le fromage et la viande entre deux tranches de pain.
3. Mettez à griller jusqu'à ce que les pains soient dorés et le fromage fondu.
4. Nettoyez, épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets.
5. Bon film !

Le dimanche midi en famille



Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 bouquet garni (thym, persil, laurier)
- 1 c à S d'huile d'olive
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- 240 g de riz (poids cru)

Poulet basquaise pour 4 personnes

1. Dans une cocotte, faites rissoler à feu vif les cuisses dans l'huile sur toutes les faces.
2. Dans le même récipient, faites rissoler le poivron et l'oignon préalablement lavés et épluchés.
3. Ajoutez la tomate, le bouquet garni, l'assaisonnement et laissez mijoter environ 45 minutes à couvert sur feu doux.
4. Faites cuire le riz selon les conseils du distributeur avant la fin de la cuisson du poulet.
5. Retirez le bouquet garni, rectifiez l'assaisonnement, servez le tout et régalez-vous !





Les bonnes adresses

Retrouvez plus d'idées recettes sur le site internet Mangerbouger.fr : Onglet « Mangez mieux » puis « Recette », filtrez selon vos envies et préférences !



Sur ce même site, vous trouvez « La fabrique à menus » pour pallier parfois aux manques d'inspiration.

En plus de créer les menus pour toute la famille, la fabrique à menus prépare votre liste de courses.



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'HIVER

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grouin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tcaud.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS DE PRINTEMPS

LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'ÉTÉ

LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Mais, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'AUTOMNE

LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Mais, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

FRUITS

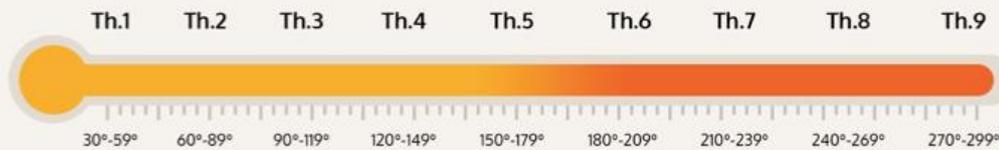
Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Équivalences pratiques

LES TEMPÉRATURES DU FOUR



Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7 $7 \times 3 = 21$, soit 210°C ; $220^\circ \text{C} / 3 = 73$, moins une dizaine, soit Th. 7.

Équivalences en volume	1 c à c rase	🍴	1 c à S rase	🍴	1 tasse	☕
Farine	4 g		12 g		100 g	
Semoule (cuite)	-		30 g		150 g	
Pâtes (cuites)	-		25 g		125 g	
Riz (cuites)	-		30 g		150 g	
Légumineuses (cuites)	-		25 g		125 g	
Emmental râpé	4 g		12 g		65 g	
Beurre	5 g (1 noix)		15 g		200 g	
Crème fraîche	5 ml		15 ml		175 ml	
Huile	5 ml		15 ml		-	
Sucre en poudre	5 g		15 g		200 g	
Cacao en poudre	5 g		8 g		80 g	
Sel	5 g (1 pincée = 1 g)		15 g		-	
Poivre	2 g		5 g		-	
Liquides	5 ml		15 ml		200 ml	

1 cuillère bombée pèse environ le double qu'une cuillère rase

Doser sans ustensiles :
place aux contenants et emballages malins,
sans oublier les basiques !

- 1 cuillère à soupe rase = 12g de semoule
- 15g de sucre
- 20g de riz
- 1 rangée = 20g
- 5g de lait en poudre
- 10g de farine

Peser sans balance :
le pot de yaourt à la rescousse !

- 120g
- 85g
- 75g
- 150g pour 4 personnes
- 125g
- 100g de sucre en poudre ou 20 morceaux (calibre 4)







VP Maternité Victor Pauchet

Les produits laitiers



Plus d'informations sur mangerbouger.fr



Document réalisé par Mme Céline Godard, étudiante diététicienne en collaboration avec les diététiciens Mr Matthias Verzin, Mme Laure Ségard ainsi que de Mme Sophie De Butler Pédiatre et consultante en lactation et Mme Laurence Cousyn sage-femme cadre du service de maternité

