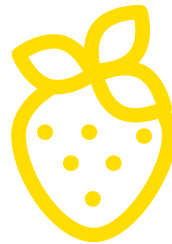


Smart
Femme enceinte



Votre SMART Meal



Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Produits Sucrés



Smart Conseils : Changez vos habitudes!

- Ne mangez pas pour deux, mangez deux fois mieux.

Assurez de bons apports en :

- **Calcium** nécessaire à la construction osseuse de votre bébé et à la vôtre.
- **Fer** nécessaire à la bonne composition sanguine de votre bébé et à la vôtre.
- **Vitamine D** permettant de mieux fixer le calcium.
- **Folates ou acide folique ou vitamine B9** nécessaires à la bonne fermeture du tube neural de votre enfant.
- **Iode** nécessaire au développement du cerveau de votre bébé et au fonctionnement de votre glande thyroïde.

Limitez vos consommations en :

- **Soja** (1 portion max/jour) dû aux phyto-oestrogènes.
- Produits contenant des **édulcorants**, des additifs alimentaires.
- **Méthylmercure** (poissons gras 1 portion max/semaine) et en foie animal qui sont des substances toxiques pour votre bébé.
- Alcool et tabac qui sont des substances toxiques pour votre bébé.

🔍 Cf. Fiche "[Aliments à privilégier](#)"



Smart Moove : Bougez-vous !

- Continuez de pratiquer une activité physique dans la mesure du possible.
- Évitez de pratiquer des sports pouvant entraîner des chutes ou des coups violents.
- Préférez la gym douce, la course, la natation, la marche.

Smart ZOOM HYGIÈNE DU QUOTIDIEN

● Évitez au maximum d'être au contact de chats, de nettoyer la litière, de jardiner sans gants.

● Lavez vous les mains après chaque passage aux toilettes et avant de cuisiner.

● Nettoyer le réfrigérateur 1 fois/semaine.

● Ne manger des crudités que chez soi, et uniquement des cuites à l'extérieur.

Une journée type



Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Produits Sucrés



Smart ZOOM

NAUSÉES

Ne restez pas trop longtemps à jeun

Ne prenez pas de sucre en prise isolée

Faites des collations ou du fractionnement

Elles restent normales et disparaissent au bout de 2-3 mois

Smart ZOOM

CONSTIPATION

Bouger au maximum

Hydratez vous bien

Augmentez votre consommation de fibres

Objectifs / Notes:

Une journée type

Le petit déjeuner



Le goûter



Smart ZOOM

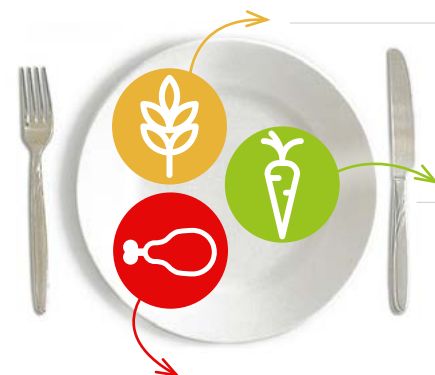
HYGIÈNE EN CUISINE

- Vous aimez le fromage ? Ne mangez que les fromages à pâtes pressées cuites sans leur croûte. Ex: emmenthal, gruyère, comté
- Éviter les préparations à base d'oeufs en dehors de chez vous; préférer les oeufs extra frais et bien cuits avant consommation
- Éviter les viandes et les poissons crus, peu cuits, fumés, marinés (préférer les viandes et les poissons bien cuits)
- Éviter le foie
- Éviter les charcuteries crues

Le déjeuner



Le dîner



Les petites astuces:

Smart Liste : Les aliments à privilégier

Aliments sources de vitamine D

Produits laitiers	Tous les produits laitiers enrichis en vitamine D
Viandes, poissons, oeufs Toujours bien cuits, jamais crus	Les poissons : anchois, truite, perche, morue, thon, les poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereau) Les oeufs
Matières grasses	Huiles de foie de morue

Aliments sources de calcium

Boissons	Les eaux calciques (Contrex®, Hepar®)
Fruits et légumes	Tous les fruits et légumes
Produits laitiers	Tous les laitages : yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ... Tous les fromages : parmesan, emmental, gruyère, comté, tomme, mimolette, edam, cantal
Viandes, poissons, oeufs Toujours bien cuits, jamais crus	Sardines
Matières grasses	Graines oléagineuses : sésame
Autres	Thym, cannelle, cumin

Aliments sources de fer

Produits céréaliers et féculents	Tous les légumes secs : lentilles, haricots rouges, haricots blancs, fèves, pois cassées, pois chiche, mange-tout
Viandes, poissons, oeufs Toujours bien cuits, jamais crus	Toutes les viandes : boeuf, poulet, porc, veau, agneau, ... Abats : boudin noir, rognons, foie Tous les poissons : poissons à chair blanche (cabillaud, colin, lieu, merlan, ...), poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereau) Crustacés : moules
Matières grasses	Graines oléagineuses : graines de sésames
Produits sucrés	Cacao et chocolat à forte teneur en cacao (>60%)
Autres	Thym, cumin, curry, gingembre, cannelle, coriandre

Smart Liste : Les aliments à privilégier

Aliments sources de fibres

Boisson	(Éviter le thé vert)
Produits céréaliers et féculents	Pain complet, muesli, farine complète T150 Riz complet, pâtes alimentaires au blé complet, quinoa, boulghour, son de blé Lentilles, haricots rouges, édamammé, pois chiche, pomme de terre avec peau
Légumes	Tous les légumes consommés crus
Fruits	Tous les fruits consommés crus, mais surtout : pruneaux, fruits rouges, figues séchées

Aliments sources d'iode

Viandes, poissons, oeufs Toujours bien cuits, jamais crus	Poissons de mers : cabillaud, morue, maquereau, merlan thon, merlan, thon, lieu, hareng, sardine, raie, roussette, saumon, églefin, mullet, calamar, encornet Crustacés : crevettes, crabe, gambas, homard, écrevisse, moules, coquillages Oeufs
Produits laitiers	Yaourts, fromages blancs, petits-suisse, faisselles, fromages frais, fromages à pâte pressée cuite
Matières grasses	Huile de foie de morue
Autres	Sel de mer iodé

Aliments sources de vitamine B9 / acide folique / folates

Produits céréaliers et féculents (des plus riches aux moins riches)	Châtaignes, pois chiches, lentilles, maïs, pains (type traditions, complets, aux céréales, Voltkornbröt, Maxpoilane, aux graines de lin, de seigle, au seigle, ...), pommes de terre, riz, pâtes, biscuits secs
Fruits et légumes (des plus riches aux moins riches)	Fruits : melons, agrumes, bananes, kiwis, fruits rouges, dattes, figues, pommes, poires, prunes, pêches, abricots Légumes : épinards, cressons, chicorées, pissenlits, mâches, laitues, endives, choux, poireaux, artichauts, haricots verts, radis, asperges, betteraves, courgettes, avocats, carottes, tomates, oignons, potirons, poivrons, concombre, céleri, aubergines, champignons
Produits laitiers (des plus riches aux moins riches)	Yaourts, fromages à pâte pressée cuite
Viandes, poissons, oeufs Toujours bien cuits, jamais crus	Toutes les viandes : boeuf, poulet, porc, veau, agneau, ... Abats : foie, Tous les poissons : poissons à chair blanche (cabillaud, colin, lieu, merlan, ...), poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereau) Jaune d'oeuf
Matières grasses	Graines oléagineuses : noisettes, noix, noix de cajou, noix d'amazone ou du Brésil, amandes, tournesol
Autres	Levure en paillettes

**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!



Retrouvez-nous sur :

smartdiet.fr

blog.smartdiet.fr

