Materneat

L'alliée nutrition pour une maternité épanouie

LE CAHIER PRATIQUE DU LIVRE « MANGER ENCEINTE, SANS PEUR NI INTERDITS »

Les pages *à imprimer*

Tes outils au format A4 : à imprimer, annoter, afficher sur le frigo et emporter en consultation.

♥ **Ma fiche frigo** — L'essentiel en une page 2

A **Ta liste de courses type** — Les sept nutriments, rayon par rayon 3

B **Puis-je manger ça ?** — Par catégorie, puis l'index de A à Z 5

C **15 repas en 15 minutes** — Recettes, apports et points de sécurité 10

D **Une semaine de menus par trimestre** — Trois semaines prêtes à afficher 13

E **Batch-cooking du 3e trimestre** — Remplir le congélateur avant la naissance 16

F **Questions à poser en consultation** — À emporter à chaque rendez-vous 17

G **Lire une étiquette, choisir un complément** — Et faire le total de tes doses 19

H **Ma grille de suivi** — Une grille par mois 20

Safia Bedre-Dine · PhD en sciences des aliments · Diététicienne-nutritionniste

© 2026 Safia Bedre-Dine — Materneat. Tous droits réservés. Usage strictement personnel. Ce cahier ne remplace pas ton suivi médical.

BONUS

Ma fiche frigo

L'essentiel du livre en une page. Tout le détail est dans l'annexe B et les chapitres 4, 5 et 7.

Non Je mets de côté

- L'alcool, sous toutes ses formes
- Le lait cru et les fromages au lait cru, sauf pâtes pressées cuites (comté, emmental, parmesan…)
- Les fromages à pâte molle froids, même pasteurisés : seulement cuits
- La viande crue ou saignante (sauf si je suis immunisée contre la toxoplasmose)
- La charcuterie crue ou à la coupe, les pâtés, rillettes et le foie gras
- Le foie et l'huile de foie de morue
- Le poisson cru ou fumé, les coquillages crus, le tarama
- Les œufs crus ou peu cuits (mayonnaise et mousse maison)
- Les graines germées crues, les salades et taboulés du traiteur
- L'espadon, le requin, le marlin, la lamproie

Limiter Je limite

- La caféine : 200 mg par jour au plus, soit environ 2 expressos
- Le thon et les grands poissons prédateurs sauvages
- La réglisse : occasionnelle, pas quotidienne
- Les tisanes : je varie les plantes, sans cure
- Les jus de fruits et sodas

Chaque jour Mes réflexes

- Mes compléments, tels que prescrits
- Du sel iodé en cuisine
- 3 sources de calcium
- Du fer avec de la vitamine C
- 2 à 2,5 L de liquide

Le test en 3 questions, pour n'importe quel aliment

1. **Cuit ou réchauffé à cœur et mangé chaud, ou pasteurisé ?** C'est sûr (sauf fromage à pâte molle : seulement cuit).
2. **Sinon, resté froid, prêt à consommer, plusieurs jours ?** Risque listéria : je le recuis ou je passe.
3. **Sinon, contact avec la terre, ou viande, poisson, œuf crus ?** Je lave soigneusement ou je cuis à cœur.

Je consulte sans attendre si…

- J'ai de la fièvre ou un état grippal après un aliment à risque
- Je ne garde aucun liquide depuis 24 h
- Mon visage et mes mains gonflent brutalement, avec maux de tête ou troubles de la vue
- Un mollet est gonflé, chaud et douloureux
- Mon bébé bouge moins que d'habitude
- J'ai de la fièvre avec une douleur dans le bas du dos
- J'ai des contractions, des saignements ou des douleurs du ventre
- Quelque chose ne me semble pas normal

Maternité : _____ Sage-femme : _____ **Urgence : 15 ou 112**

ANNEXE A

Ta liste de courses type

Une semaine qui couvre les sept nutriments du chapitre 3. Coche ce que tu as déjà, entoure ce qui manque. Une ligne vide par rayon pour tes produits à toi.

Fer au moins 5

- [ ] Lentilles vertes ou corail
- [ ] Pois chiches
- [ ] Haricots rouges
- [ ] Steak haché 5 %
- [ ] Bœuf à braiser
- [ ] Boudin noir
- [ ] Tofu ferme
- [ ] Graines de courge
- [ ]

Calcium au moins 4

- [ ] Comté ou emmental
- [ ] Yaourts nature
- [ ] Fromage blanc
- [ ] Lait ou boisson végétale enrichie
- [ ] Sardines à l'huile (avec arêtes)
- [ ] Eau minérale calcique
- [ ] Amandes
- [ ] Tofu pris au calcium
- [ ]

Oméga-3 (DHA) 2 portions de poisson / semaine, dont 1 gras

- [ ] Sardines
- [ ] Maquereau
- [ ] Hareng
- [ ] Saumon
- [ ] Anchois
- [ ]

Folates

- [ ] Épinards frais ou surgelés
- [ ] Brocolis
- [ ] Mâche
- [ ] Œufs
- [ ] Graines de tournesol
- [ ]

Choline l'oubliée : au moins 3

- [ ] Œufs entiers (jaune compris)
- [ ] Germe de blé
- [ ] Edamame ou graines de soja
- [ ] Brocolis
- [ ] Choux de Bruxelles
- [ ] Haricots rouges
- [ ] Quinoa
- [ ] Lait
- [ ]

Vitamine C l'alliée du fer végétal

- [ ] Citrons
- [ ] Kiwis
- [ ] Poivrons
- [ ] Oranges
- [ ] Persil frais
- [ ]

Bases

- [ ] Riz complet
- [ ] Quinoa
- [ ] Pâtes complètes
- [ ] Flocons d'avoine
- [ ] Pain au levain complet
- [ ] Huile de colza (à cru)
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Sel iodé
- [ ] Purée d'amande
- [ ]

Dépannage nausées / fatigue

- [ ] Biscottes
- [ ] Compotes sans sucre ajouté
- [ ] Bananes
- [ ] Fruits secs
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Bouillon
- [ ]

Le surgelé n'est pas un pis-aller

Récoltés et surgelés en quelques heures, les légumes surgelés sont souvent plus riches en vitamines que des légumes frais qui ont attendu plusieurs jours. Épinards, brocolis et haricots verts surgelés sauvent les soirs de fatigue.

Bien manger enceinte ne coûte pas plus cher

Lentilles et pois chiches secs, sardines et maquereaux en conserve, œufs, yaourts en pack, légumes surgelés : les meilleures sources sont parmi les produits les moins chers. Ce qui coûte cher sans rien apporter de plus : compléments achetés sans prescription, superaliments en poudre, boissons végétales non enrichies, plats préparés.

Ma liste de la semaine

Fruits et légumes

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Crèmerie et fromages

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Boucherie, poissonnerie

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Épicerie et conserves

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Surgelés

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Divers

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Astuce : garde cette page sur le frigo et complète-la au fil de la semaine, puis prends-la en photo avant de partir faire les courses.

ANNEXE B

Puis-je manger ça ?

Par catégorie. Un aliment absent de ces tableaux ? Cherche-le dans l'index de A à Z qui suit, ou applique le test en 3 questions.

Oui sans précaution particulière Attention sous conditions Non à éviter pendant la grossesse

Produits laitiers et fromages

Aliment	Verdict	Précision
Lait pasteurisé ou UHT	Oui	
Lait cru	Non	Listéria
Camembert, brie, coulommiers au lait cru	Non	Pâte molle + lait cru = profil à risque
Camembert, brie au lait pasteurisé	Cuit	Pâte molle : uniquement cuite à cœur (au four, en gratin), croûte comprise. Froide, même au lait pasteurisé, elle reste déconseillée
Comté, emmental, gruyère, parmesan, beaufort	Oui	Pâtes pressées cuites : sûres même au lait cru
Feta, mozzarella, ricotta pasteurisées	Oui	
Chèvre frais au lait cru	Non	
Fromage râpé en sachet	Cuit	En sachet, il a été manipulé après fabrication : à faire fondre (gratin, pâtes chaudes), pas à parsemer à froid. Ou râpe-le toi-même
Croûte de fromage	Non	À retirer, sauf si le fromage est cuit à cœur (gratin, camembert rôti)
Yaourts, fromage blanc	Oui	
Glace industrielle	Oui	Artisanale : prudence (œufs crus, chaîne du froid)

Viandes et charcuteries

Aliment	Verdict	Précision
Viande bien cuite à cœur	Oui	Plus de jus rosé
Steak saignant, tartare, carpaccio	Non	Toxoplasmose (sauf si ta sérologie montre que tu es immunisée)
Jambon blanc cuit préemballé	Oui	Consommer rapidement après ouverture
Jambon cru, chorizo, saucisson sec	Non	Sauf cuit à cœur (ex. sur pizza)
Rillettes, pâté, foie gras	Non	Listéria : produits froids prêts à consommer. Pâté de foie et foie gras sont en plus riches en rétinol (foie gras ≈ 1 400 µg/100 g, près de la moitié de la limite quotidienne)
Lardons cuits, bacon cuit	Oui	Bien cuits
Foie (abats)	Non	Rétinol. 100 g de foie de veau ≈ 10 500 µg de vitamine A, plus de 3 fois la limite d'une journée entière. En pratique : pas de foie pendant toute la grossesse — les nutriments qu'il apporte se trouvent ailleurs sans ce risque. Même consigne pour les autres abats riches en rétinol et pour l'huile de foie de morue.
Volaille bien cuite	Oui	

Poissons et fruits de mer

Aliment	Verdict	Précision
Poisson bien cuit	Oui	2 portions/semaine, dont 1 gras
Sardine, maquereau, hareng, anchois	Oui	Les meilleurs choix DHA
Saumon fumé, truite fumée	Non	Listéria
Sushi, sashimi, poisson cru	Non	
Huîtres, coquillages crus	Non	
Crevettes, moules bien cuites	Oui	Cuites chez toi et mangées chaudes. Évite les crevettes décortiquées vendues cuites, mangées froides (listéria)
Surimi	Oui	Préemballé : pasteurisé dans son emballage. Évite le surimi vendu à la coupe
Tarama	Non	
Espadon, requin, marlin, lamproie	Non	Mercure
Thon	Limiter	Occasionnel, pas chaque semaine. Même consigne pour les autres grands poissons prédateurs sauvages : bar, daurade, lotte, brochet, raie

Œufs

Aliment	Verdict	Précision
Œuf dur, omelette bien cuite	Oui	
Œuf à la coque, au plat jaune coulant	Non	Salmonelle
Mayonnaise industrielle	Oui	Œufs pasteurisés
Mayonnaise maison	Non	Œuf cru
Mousse au chocolat, tiramisu maison	Non	Œuf cru
Pâtisseries industrielles	Oui	

Fruits, légumes, divers

Aliment	Verdict	Précision
Fruits et légumes	Oui	Lavés soigneusement, brossés si terre
Salade en sachet	Relaver	Même « prête à l'emploi »
Herbes aromatiques fraîches	Laver	Souvent souillées de terre
Graines germées crues	Non	Listéria
Miel	Oui	Le risque botulisme concerne les bébés < 1 an, pas toi
Plats préparés du rayon frais	Réchauffer à cœur	Jamais froids
Taboulé, salades composées de traiteur	Non	Froid, prêt à consommer

Boissons

Boisson	Verdict	Précision
Alcool	Non, zéro	Aucun seuil sûr établi
Café, thé	≤ 200 mg de caféine/jour	~2 expressos. À distance des repas riches en fer
Boissons énergisantes	Non	Caféine élevée
Tisanes	Variable	Certaines plantes sont déconseillées : demande conseil
Jus de fruits	Modérer	Pasteurisés ; charge sucrée rapide

ANNEXE B · SUITE

B De A à Z : l'index rapide

123 aliments, ceux des tableaux et ceux qu'on cherche le plus souvent. Une ligne suffit pour décider.

A

Abats (rognons, cœur) — Cuit
Bien cuits. Le foie, lui, reste exclu (rétinol)

Alcool (vin, bière, cidre, champagne) — Non
Zéro pendant toute la grossesse

Amandes, noix, noisettes — Oui
Excellentes collations

Anchois marinés (boquerones) — Non
Poisson cru mariné

Avocat, guacamole maison — Oui
Avocat lavé avant d'être coupé

B

Bacon, lardons — Cuit
Bien cuits et chauds

Barbe à papa, bonbons — Oui
Sauf bonbons à la réglisse : occasionnels

Béarnaise, hollandaise maison — Non
Jaune d'œuf peu cuit. En bocal ou sachet : oui

Beurre — Oui

Bière « sans alcool » — 0,0 %
Seulement si l'étiquette indique 0,0 %

Bleu, roquefort — Cuit
Au lait cru : non. Pasteurisé : en sauce ou gratin chaud

Boisson végétale — Oui
Choisis-la enrichie en calcium

Boissons énergisantes — Non
Caféine élevée

Boudin noir — Cuit
Réchauffé à cœur. Excellente source de fer

Bresaola, viande des Grisons — Non
Viande crue séchée

Brie, camembert, coulommiers — Cuit
Au lait cru : non. Pasteurisé : uniquement cuit à cœur (rôti, gratin)

Burger, hamburger — Cuit
Steak bien cuit à cœur, plus de rosé

Burrata, mozzarella — Pasteurisé
Au lait pasteurisé uniquement

C

Café — Limiter
Jusqu'à 200 mg de caféine/jour, soit ≈ 2 expressos. Loin des repas riches en fer

Carpaccio — Non
Viande crue

Caviar, œufs de lump ou de saumon — Non
Produits de la mer crus prêts à consommer

Céréales du petit-déjeuner — Oui

Ceviche — Non
Poisson cru mariné

Champignons — Oui
Bien lavés, ou cuits

Chantilly — Oui
En bombe, ou maison avec une crème pasteurisée

Charcuterie à la coupe — Non
Préfère le jambon cuit préemballé

Chèvre (bûche, crottin) — Cuit
Au lait cru : non. Pasteurisé : en chèvre chaud

Chèvre frais pasteurisé — Oui
Lis l'étiquette : « au lait pasteurisé »

Chips, biscuits apéritif — Oui

Chocolat — Oui
Le chocolat noir contient un peu de caféine

Chorizo, saucisson, rosette — Non
Sauf cuits à cœur (pizza, plat mijoté)

Choucroute garnie — Oui
Servie bien chaude

Cola et sodas caféinés — Limiter
À compter dans les 200 mg de caféine/jour

Comté, emmental, gruyère, beaufort — Oui
Pâtes pressées cuites : sûres même au lait cru

Coquillages crus (huîtres, palourdes) — Non
Cuits et chauds : oui

Crème fraîche — Oui
Pasteurisée

Crêpes, gaufres — Oui

Crevettes décortiquées en barquette — Non
Froides : listéria. Cuites chez toi et mangées chaudes : oui

Croque-monsieur, panini — Oui
Servis chauds

Crudités du traiteur, salades composées — Non
Froides, prêtes à consommer

D

Daurade, bar, lotte, brochet, raie — Limiter
Grands prédateurs sauvages : occasionnellement

E

Eau du robinet, eau minérale — Oui
Une eau calcique aide pour le calcium

Edamame — Oui
Source de choline

Escargots — Cuit
Bien cuits et chauds

Espadon, requin, marlin, lamproie — Non
Trop de mercure

F

Falafels — Oui
Servis chauds

Feta, ricotta — Pasteurisé
Au lait pasteurisé uniquement

Foie (veau, volaille, génisse) — Non
Trop de rétinol, même en petite portion

Foie gras — Non
Listéria et rétinol

Fondue savoyarde — Variable
Le vin ne s'évapore pas entièrement : version sans vin uniquement

Fromage blanc, petit-suisse — Oui

Fromage râpé en sachet — Cuit
À faire fondre, pas à parsemer à froid

Fruits frais — Oui
Lavés soigneusement

Fruits secs — Oui
Pratiques en collation

G

Galette des rois — Oui
Frangipane cuite

Gaspacho — Oui
En brique, ou maison avec des légumes bien lavés

Gâteaux, pâtisseries industrielles — Oui

Glace artisanale — Variable
Prudence : œufs crus, chaîne du froid

Glace industrielle — Oui

Graines germées crues — Non
Listéria

Gravlax — Non
Saumon cru mariné

H

Hareng fumé ou mariné — Non
Froid, prêt à consommer. Cuit et chaud : oui

Herbes aromatiques fraîches — Laver
Souvent souillées de terre

Houmous — Oui

Huile de foie de morue — Non
Rétinol

J

Jambon blanc préemballé — Oui
Consommer rapidement après ouverture

Jambon cru (Parme, Serrano, Bayonne) — Non
Sauf cuit à cœur (pizza)

Jus de fruits — Modérer
Pasteurisé, ou pressé à la maison. Charge sucrée rapide

K

Kebab — Variable
Viande bien grillée : oui. Crudités du comptoir : à éviter

Ketchup, moutarde, sauce soja — Oui

Kombucha — Non
Contient un peu d'alcool et souvent non pasteurisé

L

Labneh — Pasteurisé
Au lait pasteurisé uniquement

Lait cru — Non
Listéria

Lait pasteurisé, UHT — Oui

Légumes crus — Laver
Lavés et frottés, surtout s'ils ont de la terre

Légumineuses (lentilles, pois chiches) — Oui
Fer + vitamine C dans le même repas

M

Maquereau en conserve — Oui
Excellent pour le DHA, peu de mercure

Maquereau fumé — Non
Froid, prêt à consommer. Réchauffé à cœur : oui

Mayonnaise industrielle — Oui
Œufs pasteurisés

Mayonnaise maison, œufs mimosa — Non
Œuf cru

Merguez, saucisses — Cuit
Bien cuites à cœur

Miel — Oui
Le botulisme concerne les bébés de moins d'un an

Moules, crevettes, langoustines — Cuit
Cuites chez toi et mangées chaudes

Mousse au chocolat maison — Non
Œuf cru. Industrielle : oui

N

Nems, samoussas — Oui
Servis chauds

O

Œuf à la coque, mollet, poché coulant — Non
Salmonelle

Œuf dur, omelette bien cuite — Oui
Le jaune apporte la choline

Olives — Oui

P

Pain, pâtes, riz, semoule — Oui
Restes au frigo rapidement, réchauffés à cœur

Panna cotta, crème brûlée — Oui
Crème cuite

Parmesan, pecorino — Oui
Pâtes dures : sûres même au lait cru

Pastis sans alcool — Non
Contient de la réglisse

Pâté, rillettes, terrines — Non
Listéria ; le pâté de foie apporte aussi du rétinol

Pizza — Oui
Sortant du four

Plats préparés du rayon frais — Chaud
Toujours réchauffés à cœur, jamais froids

Poisson bien cuit — Oui
2 portions/semaine, dont 1 gras

Poisson cru (sushi, sashimi, tartare) — Non
Listéria et parasites

Poissons panés, surgelés — Oui
Bien cuits

Poke bowl — Variable
Poisson cru : non. Garniture cuite (poulet, saumon cuit) : oui

Poudres et boissons protéinées — Variable
Souvent enrichies en vitamines : demande conseil

Poulet, dinde, volaille — Cuit
Bien cuits, sans partie rosée

Q

Quiche, tarte salée — Oui
Servie chaude ou réchauffée

R

Raclette — Variable
Fromage bien fondu : oui. Charcuterie crue à côté : non

Réglisse (bonbons, bâtons) — Limiter
Occasionnelle, pas quotidienne

S

Salade en sachet — Laver
Même « prête à l'emploi », relave-la

Sandwich de vitrine — Non
Crudités et charcuterie ayant attendu au froid

Sardines en boîte — Oui
DHA et calcium (avec les arêtes)

Saumon frais cuit — Oui
Bien cuit à cœur

Saumon fumé, truite fumée — Non
Listéria. Cuit dans un plat chaud (quiche, pâtes) : oui

Steak haché — Cuit
Bien cuit à cœur, jamais rosé

Steak saignant, tartare de bœuf — Non
Toxoplasmose, sauf si tu es immunisée

Surimi préemballé — Oui
Pasteurisé dans son emballage. À la coupe : non

T

Taboulé de traiteur — Non
Froid, prêt à consommer. Maison et frais : oui

Tarama — Non
Œufs de poisson crus

Tartiflette — Oui
Reblochon cuit, servi chaud

Thé — Limiter
Compte dans les 200 mg de caféine, loin des repas riches en fer

Thon (frais ou en boîte) — Limiter
Occasionnel, pas chaque semaine (mercure)

Tiramisu maison — Non
Œuf cru. Industriel : oui

Tisanes — Variable
Tilleul, verveine, camomille : oui. Sauge, séné, réglisse : non

Tofu, tempeh — Oui
Source de fer et de calcium (tofu pris au calcium)

V

Viande bien cuite — Oui
Plus de jus rosé

Vinaigrette — Oui
Aide à absorber les vitamines liposolubles

Y

Yaourts — Oui

Un aliment n'est pas dans la liste ?

1. **Cuit ou réchauffé à cœur et mangé chaud, ou pasteurisé ?** C'est sûr (fromage à pâte molle : seulement cuit).
2. **Sinon, resté froid, prêt à consommer, plusieurs jours ?** Risque listéria : je recuis ou je passe.
3. **Sinon, terre, viande, poisson ou œuf crus ?** Je lave ou je cuis à cœur.

Mes aliments à vérifier avec ma sage-femme

ANNEXE C

15 repas en 15 minutes

Pour une personne, 15 minutes de travail actif. Les numéros C1 à C15 sont ceux des menus de l'annexe D.

Trouver la bonne recette selon ta situation

Ta situation	Recettes	Pourquoi
Nausées (1er trimestre)	C2, C3, C8, C9, C10, C12	Peu d'odeurs, froid ou tiède, textures simples
Reflux, fin de grossesse	C5, C9, C10, C11, C12	Léger, peu acide, peu gras ; à prendre tôt le soir
Diabète gestationnel	C3, C5, C7, C10, C11	Protéines + légumineuses ou céréales complètes ; pas de sucre ajouté
Sans viande ni poisson	C2, C3, C5, C7, C8, C9, C10, C12, C13, C14, C15	Fer végétal toujours accompagné de vitamine C
Besoin de fer	C3, C7, C9, C10, C13, C14, C15	Légumineuses, tofu ou graines + agrume, poivron ou tomate
Besoin de calcium	C1, C2, C5, C12, C15	Sardines avec arêtes, laitages, fromage à pâte dure
Oméga-3 (DHA)	C1, C4, C6, C11	Petits poissons gras ou saumon : 1 de ces repas couvre ta portion de poisson gras de la semaine
À congeler	C13, C14, C15	Se conservent 3 mois au congélateur (annexe E)
Petit budget	C1, C3, C9, C13, C14	Conserves et légumineuses sèches

Sans cuisson

C1 Tartines sardines-citron — 5 min

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain complet au levain · 1 boîte de sardines à l'huile (≈ 100 g égouttées) · ½ citron · persil frais lavé

PRÉPARATION

Égoutte les sardines et écrase-les à la fourchette avec leurs arêtes, le jus de citron et le persil haché. Tartine.

CE QU'IL T'APPORTE

≈ 380 mg de calcium (grâce aux arêtes), ≈ 1 000 mg d'oméga-3, ≈ 200 UI de vitamine D.

BON À SAVOIR

Garde les arêtes : c'est là qu'est le calcium. Le levain rend le fer du pain mieux absorbé.

C2 Bol fromage blanc, amandes, kiwi — 3 min

INGRÉDIENTS

200 g de fromage blanc nature · 30 g d'amandes concassées · 1 kiwi · 1 c. à café de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Verse le fromage blanc dans un bol, ajoute le kiwi coupé en dés et les amandes.

CE QU'IL T'APPORTE

Une de tes trois portions de calcium du jour (≈ 75 mg rien qu'avec les amandes), des protéines et de la vitamine C.

BON À SAVOIR

En cas de diabète gestationnel, supprime le miel et ajoute une tranche de pain complet.

C3 Salade de pois chiches — 8 min

INGRÉDIENTS

150 g de pois chiches en conserve rincés · 1 poivron · 40 g de feta au lait pasteurisé · 1 c. à soupe d'huile d'olive · ½ citron

PRÉPARATION

Lave et coupe le poivron en dés. Mélange avec les pois chiches, la feta émiettée, l'huile et le jus de citron.

CE QU'IL T'APPORTE

≈ 4 mg de fer et ≈ 250 µg de folates ; la vitamine C du poivron et du citron aide à absorber ce fer végétal.

BON À SAVOIR

Mange-la fraîchement préparée ou dans les 24 h, gardée au réfrigérateur.

C4 Wrap maquereau-crudités — 7 min

INGRÉDIENTS
1 grande tortilla · 1 boîte de maquereau au naturel (≈ 100 g égoutté) · 1 carotte · 2 c. à soupe de fromage frais au lait pasteurisé

PRÉPARATION
Lave et râpe la carotte. Tartine la tortilla de fromage frais, ajoute le maquereau émietté et la carotte, roule.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 1 200 mg d'oméga-3 ; le gras du poisson aide à absorber le bêta-carotène de la carotte.

BON À SAVOIR
Le maquereau en conserve est cuit : aucun risque de listéria, contrairement au maquereau fumé.

Moins de 15 minutes de cuisson

C5 Omelette épinards-comté — 10 min

INGRÉDIENTS
2 œufs · 100 g d'épinards surgelés · 30 g de comté râpé maison · 1 c. à café d'huile

PRÉPARATION
Fais revenir les épinards jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Ajoute les œufs battus et le comté, cuis jusqu'à ce que l'omelette soit prise, sans partie baveuse.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 290 mg de choline (plus de la moitié du besoin du jour), ≈ 300 mg de calcium, ≈ 140 µg de folates.

BON À SAVOIR
Une omelette bien prise élimine le risque de salmonelle. Râpe le comté toi-même plutôt que d'utiliser du râpé en sachet à froid.

C6 Pâtes complètes au maquereau — 12 min

INGRÉDIENTS
80 g de pâtes complètes (crues) · 1 boîte de maquereau (≈ 100 g) · 10 tomates cerises · 1 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION
Cuis les pâtes. Pendant ce temps, fais fondre les tomates cerises coupées dans l'huile 5 min, ajoute le maquereau émietté, mélange aux pâtes.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 1 200 mg d'oméga-3, des fibres ; la cuisson et l'huile rendent le lycopène de la tomate plus disponible.

BON À SAVOIR
En fin de grossesse, si la tomate te donne des brûlures, remplace-la par des courgettes.

C7 Poêlée tofu-poivrons — 12 min

INGRÉDIENTS
100 g de tofu ferme (pris au calcium si possible) · 150 g de poivrons surgelés · 1 c. à soupe de sauce soja · 1 sachet de riz précuit (≈ 125 g)

PRÉPARATION
Fais dorer le tofu coupé en dés, ajoute les poivrons et la sauce soja, poêle 6 à 8 min. Réchauffe le riz et sers.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 2,5 mg de fer et, si le tofu est pris au calcium, ≈ 350 mg de calcium ; la vitamine C des poivrons aide à absorber le fer.

BON À SAVOIR
Vérifie « sulfate de calcium » ou « chlorure de calcium » dans les ingrédients du tofu.

C8 Œufs brouillés et avocat — 8 min

INGRÉDIENTS
2 œufs · 2 tranches de pain au levain · ½ avocat · 1 filet de citron

PRÉPARATION
Brouille les œufs à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien pris. Sers sur le pain grillé avec l'avocat écrasé au citron.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 290 mg de choline ; les bonnes graisses de l'avocat aident à absorber les vitamines liposolubles.

BON À SAVOIR
Pas d'œufs brouillés baveux : ils doivent être pris, sans partie liquide (salmonelle).

C9 Velouté de lentilles corail — 15 min

INGRÉDIENTS
60 g de lentilles corail crues (≈ 150 g une fois cuites) · 400 ml de bouillon · 10 cl de lait de coco · ½ c. à café de curcuma · ½ citron

PRÉPARATION
Rince les lentilles, cuis-les 12 min dans le bouillon avec le curcuma. Mixe avec le lait de coco, ajoute le jus de citron au moment de servir.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 5 mg de fer et ≈ 270 µg de folates ; le citron ajouté à la fin préserve sa vitamine C et aide à absorber le fer.

BON À SAVOIR
Texture douce et peu d'odeurs : souvent bien toléré pendant les nausées.

C10 Poêlée quinoa-brocolis — 12 min

INGRÉDIENTS
1 sachet de quinoa précuit (≈ 150 g) · 150 g de brocolis surgelés · 40 g de feta au lait pasteurisé · 30 g de graines de courge

PRÉPARATION
Cuis les brocolis à la vapeur ou au micro-ondes 5 min, poêle-les avec le quinoa, ajoute la feta et les graines.

CE QU'IL T'APPORTE
≈ 2,5 mg de fer (graines de courge), ≈ 90 µg de folates (brocolis), de la choline (quinoa).

BON À SAVOIR
Cuisson courte à la vapeur : c'est ce qui préserve les folates du brocoli.

C11 Saumon minute

10 min

INGRÉDIENTS

1 pavé de saumon (≈ 120 g) · 60 g de semoule complète (crue) · 150 g de courgettes surgelées · 1 c. à soupe d'huile de colza

PRÉPARATION

Cuis le saumon 4 à 5 min au micro-ondes dans un plat couvert. Prépare la semoule à l'eau bouillante, réchauffe les courgettes, arrose d'huile de colza.

CE QU'IL T'APPORTE

≈ 1 500 mg d'oméga-3, ≈ 400 UI de vitamine D, ≈ 90 mg de choline.

BON À SAVOIR

Le saumon est cuit quand sa chair est opaque et se détache en lamelles jusqu'au centre.

C12 Soupe complète

8 min

INGRÉDIENTS

1 bol de soupe de légumes (maison ou en brique) · 1 œuf dur · 1 tranche de pain complet · 30 g de comté

PRÉPARATION

Réchauffe la soupe jusqu'à ce qu'elle fume. Écrase l'œuf dur dedans. Sers avec la tartine de comté.

CE QU'IL T'APPORTE

≈ 145 mg de choline (œuf), ≈ 300 mg de calcium (comté) : la soupe devient un vrai repas.

BON À SAVOIR

Soupe du rayon frais : réchauffée à cœur, jamais consommée froide.

Batch : cuire une fois, manger trois fois

C13 Chili sin carne

15 min + 30 min de mijotage

INGRÉDIENTS

Pour 3 portions : 2 boîtes de haricots rouges rincés (≈ 450 g) · 1 boîte de tomates concassées · 2 poivrons · 1 oignon · épices (cumin, paprika)

PRÉPARATION

Fais revenir l'oignon et les poivrons, ajoute les tomates, les haricots et les épices, laisse mijoter 30 min.

CE QU'IL T'APPORTE

Par portion : fer végétal et fibres des haricots, vitamine C des poivrons et de la tomate, ≈ 45 mg de choline.

BON À SAVOIR

Refroidis rapidement, garde 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Réchauffe jusqu'à ce qu'il fume.

C14 Dahl de lentilles

15 min + 20 min de cuisson

INGRÉDIENTS

Pour 3 portions : 200 g de lentilles corail · 400 ml de lait de coco · 200 g d'épinards surgelés · 1 oignon · curry · 1 citron

PRÉPARATION

Fais revenir l'oignon avec le curry, ajoute les lentilles, le lait de coco et 400 ml d'eau, cuis 20 min. Ajoute les épinards 5 min avant la fin et le citron au service.

CE QU'IL T'APPORTE

Par portion : ≈ 5 mg de fer, des folates (lentilles et épinards) ; le citron aide à absorber le fer.

BON À SAVOIR

Ajoute le citron sur la portion réchauffée, pas avant de congeler : la vitamine C ne supporte pas la conservation.

C15 Gratin patate douce-lentilles

15 min + 30 min au four

INGRÉDIENTS

Pour 3 portions : 600 g de patates douces · 250 g de lentilles vertes cuites · 90 g de comté râpé · 20 cl de lait

PRÉPARATION

Coupe les patates douces en rondelles, alterne avec les lentilles dans un plat, verse le lait, couvre de comté. 30 min au four à 200 °C.

CE QU'IL T'APPORTE

Par portion : ≈ 300 mg de calcium (comté), du fer végétal, du bêta-carotène (patate douce).

BON À SAVOIR

Se congèle bien en portions. Réchauffe-le à cœur, jusqu'à ce qu'il soit brûlant au centre.

Le placard de secours

Garde en permanence : conserves de sardines, de maquereau et de légumineuses, légumes surgelés, œufs, un fromage à pâte dure, du riz ou du quinoa précuit, des lentilles corail. Avec ça, un repas complet ne dépend plus de ton niveau d'énergie.

ANNEXE D

Ma semaine de menus · 1er trimestre

Des plats simples, souvent tièdes ou froids, une collation l'après-midi. Les jours de nausées, reviens à la journée type du chapitre 6.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	Pain complet + fromage frais + kiwi	Salade pois chiches (C3) + pain	Yaourt nature + amandes	Omelette épinards-comté (C5) + salade
Mardi	Porridge au lait + banane	Poulet + riz + brocolis vapeur	Fromage blanc + clémentine	Velouté lentilles corail (C9) + tartine de comté + clémentine
Mercredi	Pain complet + fromage frais + œuf dur + orange	Pâtes complètes à la bolognaise maison + salade	Yaourt + compote	Soupe complète (C12)
Jeudi	Céréales + lait + kiwi	Steak haché bien cuit + semoule + haricots verts	Yaourt nature + amandes	Poêlée quinoa-brocolis (C10)
Vendredi	Pain complet + fromage frais + poire	Cabillaud vapeur + pommes de terre + carottes	Fromage blanc + miel	Chili sin carne (C13, batch) + riz
Samedi	Œufs brouillés-avocat (C8)	Chili sin carne (2e portion) + salade verte	Fromage blanc + banane	Pizza sortant du four + salade de tomates
Dimanche	Porridge au lait + fruits rouges	Poulet rôti + légumes du four	Yaourt + compote	Tartines sardines-citron (C1) + soupe de légumes

Pain, eau (une eau calcique est un plus) et un laitage en dessert accompagnent chaque repas principal. Les quantités suivent ton appétit. Chaque semaine coche les repères de l'annexe H.

D

ANNEXE D · SUITE

Ma semaine de menus · 2e trimestre

Une source de fer à chaque repas principal, et une collation plus copieuse pour couvrir les +260 kcal du trimestre.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	Pain au levain + comté + kiwi	Lentilles + citron + carottes râpées + œuf dur	Yaourt + pomme + 15 amandes	Poulet + quinoa + brocolis
Mardi	Porridge au lait + noix + orange	Bœuf braisé + purée + haricots verts persillés	Pain complet + fromage frais + kiwi	Dahl de lentilles (C14, batch) + riz
Mercredi	Fromage blanc + flocons d'avoine + fruits rouges	Salade pois chiches (C3) + pain	Banane + 30 g de noix	Sardines + pommes de terre + salade vinaigrette au citron
Jeudi	Pain complet + œufs brouillés + orange	Steak haché bien cuit + riz complet + ratatouille	Yaourt + compote	Dahl (2e portion) + tartine de comté
Vendredi	Céréales + lait + kiwi	Cabillaud + lentilles vertes + poivrons	Fromage blanc + miel + graines de courge	Poêlée tofu-poivrons (C7)
Samedi	Œufs brouillés-avocat (C8)	Chili sin carne (C13) + riz	Fruit + amandes	Boudin noir réchauffé + purée + pommes poêlées
Dimanche	Pain + comté + clémentines	Rôti de bœuf + gratin + salade	Yaourt + fruits secs	Velouté de pois cassés + œuf dur + orange

Pain, eau (une eau calcique est un plus) et un laitage en dessert accompagnent chaque repas principal. Les quantités suivent ton appétit. Chaque semaine coche les repères de l'annexe H.

D

ANNEXE D · SUITE

Ma semaine de menus · 3e trimestre

Cinq prises par jour, un dîner léger et pris tôt pour limiter le reflux. Si les brûlures le permettent, un verre de lait tiède au coucher.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collations	Dîner
Lundi	Porridge au lait + noix + fruits rouges	Saumon + quinoa + courgettes vapeur + huile de colza	Matin : yaourt + fruit · Après-midi : pain complet + purée d'amande + compote	Velouté de lentilles corail enrichi + tartine de comté
Mardi	Pain au levain + comté + kiwi	Poulet + riz + haricots verts	Matin : fromage blanc + graines · Après-midi : banane + amandes	Gratin patate douce-lentilles (C15, batch)
Mercredi	Céréales + lait + orange	Pâtes complètes à la bolognaise de lentilles	Matin : compote + amandes · Après-midi : yaourt + miel	Soupe complète (C12)
Jeudi	Œufs brouillés-avocat (C8)	Steak haché bien cuit + purée + carottes	Matin : yaourt + fruit · Après-midi : pain + comté	Gratin (2e portion) + salade verte
Vendredi	Porridge au lait + banane	Cabillaud + semoule + ratatouille	Matin : fromage blanc · Après-midi : tartine de fromage frais + kiwi	Omelette épinards-comté (C5)
Samedi	Pain + fromage + clémentines	Curry de pois chiches (batch) + riz	Matin : fruits secs + amandes · Après-midi : yaourt + compote	Velouté de légumes + tartine de comté + œuf dur
Dimanche	Fromage blanc + flocons d'avoine + fruits	Poulet rôti + légumes du four + huile de colza	Matin : fruit · Après-midi : pain + purée d'amande	Dahl de lentilles (C14) + riz

Pain, eau (une eau calcique est un plus) et un laitage en dessert accompagnent chaque repas principal. Les quantités suivent ton appétit. Chaque semaine coche les repères de l'annexe H.

ANNEXE E

Batch-cooking du 3e trimestre

Objectif : 10 à 15 portions congelées avant l'accouchement. Deux sessions de 2 heures suffisent.

Ce qui se congèle très bien

Plat	Portions / session	Conservation	Fait
Dahl de lentilles corail	4-6	3 mois	☐
Chili sin carne	4-6	3 mois	☐
Soupe de légumes enrichie	6-8	3 mois	☐
Bolognaise (viande ou lentilles)	4-6	3 mois	☐
Curry de pois chiches	4-6	3 mois	☐
Compote maison	6-8	6 mois	☐
Muffins salés (œuf, fromage, légumes)	12	2 mois	☐

Se congèle mal : pommes de terre en morceaux, crème fraîche, salades, œufs durs, fromages frais.

La méthode

- **Portions individuelles**, pas de grande barquette : tu réchaufferas une portion d'une main.
- **Étiquette nom + date** : au troisième jour post-partum, tu ne devineras pas.
- **Sacs plats** plutôt que boîtes : ils décongèlent plus vite et prennent moins de place.
- **Le non-cuisiné aussi** : sardines, oléagineux, compotes en gourde, biscuits peu sucrés.
- **Hors congélateur** : eau près des lieux de tétée, fruits secs, purée d'amande, riz précuit, bouillon.
- **Réchauffage** : à cœur, jusqu'à ce que ça fume, jamais tiède.

Mon inventaire du congélateur

Plat	Date	Portions	Utilisées

ANNEXE F

Questions à poser en consultation

Coche la question une fois posée et note la réponse dessous. On répond toujours mieux à des questions écrites.

1er trimestre

- ☐ Quelle est ma sérologie toxoplasmose ? Suis-je immunisée ou dois-je appliquer les précautions ?
- ☐ Quelle supplémentation en folates dois-je prendre, et jusqu'à quand ?
- ☐ Ai-je besoin d'autres compléments compte tenu de mon alimentation ?
- ☐ Mes traitements ou compléments actuels sont-ils compatibles avec la grossesse ?
- ☐ Puis-je continuer mon activité physique ou professionnelle telle quelle ?

2e trimestre

- ☐ Puis-je avoir un dosage de ferritine, pas seulement une numération ?
- ☐ Où en suis-je sur la courbe de prise de poids, compte tenu de mon IMC de départ ?
- ☐ Dois-je faire un dépistage du diabète gestationnel ? Quand ?
- ☐ Mon apport en iode et en DHA vous semble-t-il suffisant ?

3e trimestre

- ☐ Quelle supplémentation en vitamine D me prescrivez-vous, et quand la prendre ?
- ☐ Mes réserves en fer sont-elles suffisantes avant l'accouchement ?
- ☐ Vers qui me tourner en cas de difficulté d'allaitement, et à partir de quand ?
- ☐ Quels signes doivent me faire consulter en urgence d'ici le terme ?

Si tu consultes une diététicienne, apporte

- Tes derniers résultats sanguins
- Un relevé de 3 jours de repas (2 en semaine, 1 le week-end), noté sur le moment
- La liste de tes compléments, avec les dosages

Mes questions à moi

Mes notes de consultation

ANNEXE G

Lire une étiquette, choisir un complément

Les réflexes à avoir au supermarché et en pharmacie, puis un tableau pour faire le total de tes doses.

Sur une étiquette alimentaire

- **L'ordre des ingrédients** suit les quantités décroissantes. Sucre dans les trois premiers : produit sucré, quoi qu'annonce le paquet.
- **« Riche en calcium »** ne dit rien de l'absorption : un jus enrichi et un yaourt ne se valent pas.
- **Boissons végétales** : cherche « enrichi en calcium ». Sans, l'apport est quasi nul.
- **Fromages** : cherche « au lait pasteurisé » ou « au lait cru ». Dans le doute, traite-le comme du lait cru.
- **Pain « au levain complet »** plutôt que « complet » : le levain libère mieux le fer et le zinc.

Sur un complément alimentaire

- **Vitamine A sous forme de rétinol** : absente, ou à très faible dose. Le bêta-carotène ne pose pas le même problème.
- **Iode** : ne cumule pas plusieurs sources sans avis médical.
- **Fer** : seulement sur prescription, après dosage.
- **« Spécial grossesse »** : compare les dosages de folates, d'iode et de vitamine D.
- **Plantes et huiles essentielles** : « naturel » ne veut pas dire « sans risque ».
- **Multivitamines + compléments isolés** : fais le total des doses avant de cumuler.

Le total de mes compléments

Une ligne par complément, la dose par jour lue sur la boîte. Fais le total et montre-le à ton médecin, ta sage-femme ou ton pharmacien.

Complément	Folates (µg)	Iode (µg)	Vitamine D (UI)	Fer (mg)	Rétinol (µg)	Autre
Total par jour						

> *En nutrition, la courbe est souvent en U : plus n'est pas mieux, et certains excès sont plus dangereux qu'un léger déficit.*

ANNEXE H

Ma grille de suivi

Une grille par mois : imprime-la autant de fois que nécessaire et range-la avec ton dossier de grossesse.

Mois de grossesse : _____ **Semaines d'aménorrhée : _____ à _____**

Mon poids

	Date	Poids	Écart
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			
Semaine 5			

Une seule pesée par semaine, dans les mêmes conditions. C'est ton médecin ou ta sage-femme qui interprète ta courbe.

Mes repères de la semaine

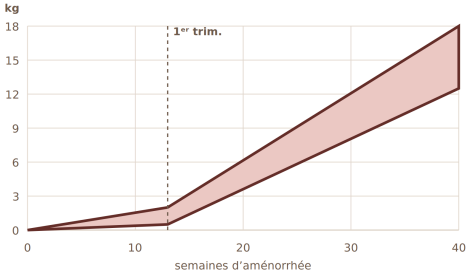
	S1	S2	S3	S4	S5
Poisson 2 fois, dont 1 gras	☐	☐	☐	☐	☐
Légumineuses au moins 3 fois	☐	☐	☐	☐	☐
3 sources de calcium par jour	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamine C avec le fer végétal	☐	☐	☐	☐	☐
Sel iodé en cuisine	☐	☐	☐	☐	☐
2 à 2,5 L de liquide par jour	☐	☐	☐	☐	☐
Mon complément pris chaque jour	☐	☐	☐	☐	☐

Ma courbe de prise de poids

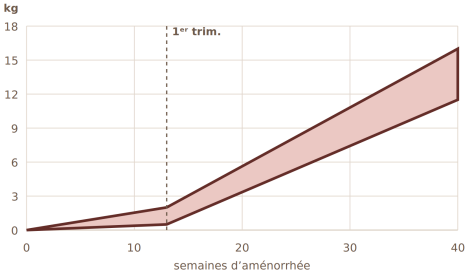
À quel rythme, selon ton IMC d'avant grossesse

Repère ton corridor, puis reporte ton poids une fois par semaine, mêmes conditions. Le rythme compte davantage que le total.

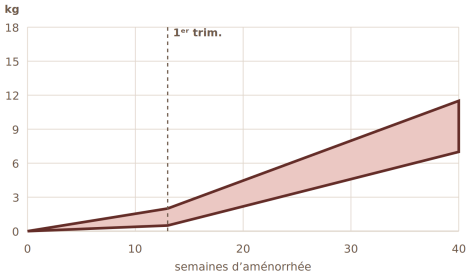
IMC < 18,5 — maigreur — 12,5 à 18 kg au total



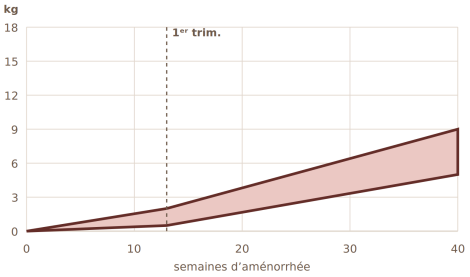
IMC 18,5 à 24,9 — normale — 11,5 à 16 kg au total



IMC 25 à 29,9 — surpoids — 7 à 11,5 kg au total



IMC ≥ 30 — obésité — 5 à 9 kg au total



Corridor recommandé pour ta catégorie — Reste dans la zone colorée : c'est la pente qui compte, pas un point isolé.

1 à 2 kg sur tout le 1er trimestre, puis 350 à 500 g par semaine. Une petite perte au début est courante si les nausées sont fortes, et sans gravité.

Mes compléments ce mois-ci

Complément	Dose	Prescrit par	Jusqu'à quand

Ce qui m'a gênée

Date	Symptôme	Ce que j'ai essayé	Résultat

Mes questions pour le prochain rendez-vous

Notes du mois