

LES COMPATIBILITÉS ALIMENTAIRES (pour s'assurer une digestion optimale)

Menu A

(Une seule protéine par repas)

Légumes + **Protéines**

ou

Légumes + **Protéines** + **Fruits**
+/- **assaisonnements acides**

Menu B

Légumes + **Féculents**

ou

Légumes + **Féculents** + **Protéines grasses**

ou

Légumes + **Féculents** + **Lipides**

Menu C

Légumes + **Légumineuses** + **Féculents**

Légumes : légumes verts, feuilles, racines, champignons, salades, courges, oignons, algues, herbes aromatiques, épices.

Protéines grasses: fromages, oléagineux.

Protéines moyennes : œufs, poissons, volailles, viandes rouges, crustacés.

Protéines maigres : fromage blanc, yaourts, lait, tofu, laits végétaux.

Féculents : pain, pâtes, blé* (épeautre, semoule, boulgour), orge*, avoine*, seigle*, riz, sarrasin, millet, petit épeautre, quinoa, châtaigne, maïs, pommes de terre, topinambour, rutabaga, igname, patate douce.

* = céréales contenant du gluten.

Légumineuses : lentilles, haricots, pois chiche, soja, pois cassé, pois coco, petits pois.

Lipides : huiles (vierges, 1^{ère} pression à froid), beurre, crème, avocat, olives, lait de coco.

Fruits : tous les fruits cuits, crus, séchés, tomates, citron.

Assaisonnements acides : vin, vinaigre, cornichons, câpres, moutarde, pickles, etc.

Sylvie Eskénazi

Sage-femme

6, boulevard Saint-Marcel

75005 Paris

06 87 86 38 09

sylesk@orange.fr

<http://www.sage-femme-sylvie-eskenazi.fr>

*« Quelques bons principes,
de bons produits peuvent
favoriser votre bonne
santé et celle de votre bébé,
mais aussi faciliter votre
grossesse, éviter une
pathologie et faciliter
votre accouchement. »*



Plaquette élaborée à partir du travail scientifique
de Farida Hammani, sage-femme licenciée en
micronutrition, Montpouillan(47)

SANTÉ
CULTURE
VIE
FAMILLE
SENS
ÉNERGIE
TEMPS
PLAISIR
NATURE
ÉQUILIBRE
ÉMOTION
TRANSMISSION

MANGER LE PLUS VARIÉ POSSIBLE

Sans dégoût ou allergie notoire, il n'y a aucune raison de supprimer un aliment de votre alimentation

- Privilégiez les produits de votre région et de saison.
- Répartissez bien vos repas dans la journée :
Petit déjeuner copieux : fruit frais, fruits secs, oléagineux (source de calcium et de magnésium), céréales, œuf coque (2fs/sem.)
Repas de midi complet : crudités assaisonnées avec huile crue, protéine animale ou végétale (1/3 légumineuse + 2/3 céréales), légumes cuits. Parsemez d'une cuillère de germe de blé, de levure alimentaire, de graines (sésame, lin, courges, tournesol) qui apportent des vitamines et des oligoéléments.
Dîner léger avant 19h si possible :
Crudités + légumes cuits + céréale ou poisson
- Modérez la consommation de sucreries.



MANGER LE PLUS VIVANT POSSIBLE

Produit cru = apport en vitamines et sels minéraux directement assimilables

- Commencez vos repas par des crudités.
« 3 couleurs de crudités dans l'assiette »
- Pensez aux fruits frais le matin et en en-cas
« 2 à 3 fruits par jour, loin des repas »



- Consommez des huiles de première pression à froid : Tournesol, noix, **colza**... acides gras polyinsaturés bénéfiques pour vos cellules, favorables à l'équilibre de votre grossesse et à l'accouchement, importants pour le système nerveux du bébé.

« 2 cuillères à soupe par jour d'huile crue de première pression à froid, en assaisonnement »

MANGER LE PLUS VRAI POSSIBLE

« Tout ce qui altère l'aliment altère la santé de celui qui le mange »

Remplacez les aliments raffinés (« blancs » comme le pain, les pâtes, le sucre, huiles raffinées, etc.) par des aliments complets et de préférence garantis sans produits chimiques (qui se stockent dans nos graisses) et issus de l'agriculture biologique.

« Les produits complets apportent les vitamines, protéines et minéraux contenus dans le germe et les enveloppes »



ALLAITER EXCLUSIVEMENT SON ENFANT LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

... si c'est le mode d'alimentation choisi

« Le lait de sa mère est l'aliment le mieux adapté aux besoins du nourrisson »

Commencez la diversification à partir de 6 mois



MANGER LE PLUS VÉGÉTAL POSSIBLE

Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas manger de viande... mais... **ALTERNEZ !**

- Viande / poisson
« 2 fois/semaine sardines, maquereaux, anchois »
Limitez la consommation de saumon, de thon et des « gros » poissons.*
- Œufs / fromages
Ne vous obligez pas à consommer des produits laitiers si vous ne le désirez pas. Il y a beaucoup d'autres sources de calcium (eaux, sésame, amandes, etc.)
- Légumes secs, lentilles, pois, haricots, soja, etc.
« Légumineuses = protéines végétales »
- Légumes : crus en entrée, cuits (à la vapeur) en plat
« Mangez des légumes à tous les repas »



N'oubliez pas que manger doit rester un plaisir !