Exemples de menus diététiques pendant la grossesse

Le petit déjeuner

Un café léger
1 yaourt nature
2 tartines de pain complet grillées avec du beurre
1 fruit de saison

Un thé au citron sans sucres
1 tranche de pain complet
1 tranche de dinde
1 morceau de fromage

Collation

1er trimestre

1 infusion au gingembre sans sucres

2ème trimestre

1 infusion à le menthe sans sucres
1 tranche de pain complet
1 fromage fondu

3ème trimestre

1 verre d'eau
1 fromage blanc
1 poignée de noix

Le déjeuner

Tomate au persil à l'huile de noix
Curry de pois chiches aux épinards et œufs mollets
1 morceau de comté avec du pain
1 compote sans sucre ajouté

Taboulé aux tomates, concombre, persil, œufs durs et féta
1 morceau de pain
1 fruit de saison

Collation

1er trimestre

1 verre d'eau citronnée
1 fromage blanc

2ème trimestre

1 fromage blanc
1 poignée d'amandes

3ème trimestre

1 tranche de pain aux céréales
2 carrés de chocolat noir
1 fruit de saison

Le dîner

Concombre sauce yaourt
Bœuf haché et riz aux courgettes
1 morceau de pain
1 fruit de saison

Salade de mâches
1 part de tarte aux légumes
Sardines en boîte
1 yaourt
1 fruit de saison