

## f. L'alimentation végétarienne

### MODULE 5

Il existe différents types d'alimentation végétarienne. Certains adeptes ne mangent aucun produit animal. D'autres prennent des oeufs et des produits laitiers. Si vous êtes végétarienne, vous pouvez quand même vous nourrir et nourrir votre bébé de manière saine. Toutefois, il y a certaines choses que vous devez savoir.

Afin de garantir l'apport en nutriments adéquats, les végétariens peuvent choisir du lait ou des boissons de soya enrichies et une variété de substituts de viandes comme les haricots, les lentilles, les œufs, le tofu, les substituts de viande à base de soja, noix, beurres de noix et les graines.

Dès que vous découvrez que vous êtes enceinte, vous devriez parler avec votre fournisseur de services de santé ou un diététiste pour vous assurer d'obtenir tous les nutriments nécessaires.

