

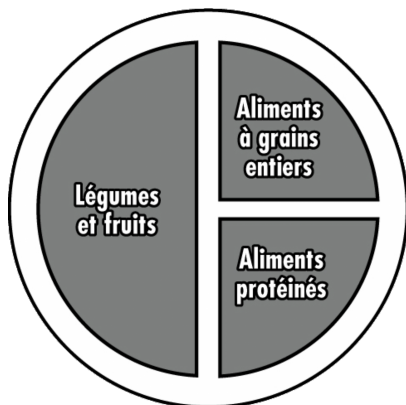
1. Menu 1

MODULE 5

Voici un exemple de menu d'une journée pour une femme enceinte :

PORTIONS	GROUPE ALIMENTAIRES	EXEMPLES
Déjeuner		
½ assiette	Légumes et fruits	Tranches de pommes / sections d'orange
¼ d'assiette	Aliments à grains entiers	Muffin au son
¼ d'assiette	Aliments protéinés	Oeuf brouillé
Boisson santé / extra	Aliments protéinés	Verre de lait (1%, 2% ou écrémé)
Collation		
½ collation / petite assiette	Légumes et fruits	Raisins
¼ de la collation / d'une petite assiette	Aliments à grains entiers	Petit pain à grains entiers
¼ de la collation / d'une petite assiette	Aliments protéinés	Beurre d'arachide
Boisson santé	Eau	Eau
Dîner		
½ assiette	Légumes et fruits	Salade verte
¼ d'assiette	Aliments à grains entiers	Pain à grains entiers
¼ d'assiette	Aliments protéinés	Thon en conserve
Boisson santé / extra	Aliments protéinés	Verre de lait (1%, 2% ou écrémé)
Collation		
½ collation / petite assiette	Légumes et fruits	Bâtonnets de carottes
¼ de la collation / d'une petite assiette	Aliments à grains entiers	Craquelins à grains entiers
¼ de la collation / d'une petite assiette	Aliments protéinés	Trempeuse au houmous
Boisson santé	Eau	Eau
Souper		
½ assiette	Légumes et fruits	Brocoli et carottes
¼ d'assiette	Aliments à grains entiers	Riz à grains entiers
¼ d'assiette	Aliments protéinés	Steak
Boisson santé	Eau	Eau

Extra	Légumes et fruits	Pêches en conserve
Collation		
½ collation / petite assiette	Légumes et fruits	Tranches de banane
¼ de la collation / d'une petite assiette	Aliments à grains entiers	Céréales à grains entiers
¼ de la collation / d'une petite assiette	Aliments protéinés	Verre de lait (1%, 2% ou écrémé)



Au cours de votre deuxième et troisième trimestres, vous devrez manger un peu plus. Cela peut inclure une collation supplémentaire chaque jour. Les collations peuvent être composées de quelques aliments sains et d'une boisson saine.

Ce menu contient :

- du **fer** dans les pains et céréales à grains entiers, les aliments protéinés et les fruits séchés;
- du **calcium** et de la **vitamine D** à partir de lait non sucré à faible teneur en gras ou d'une boisson au lait de soja
- de l'**acide folique** dans les légumes et les fruits, les aliments protéinés et les produits à grains entiers;
- de la **vitamine C** dans les légumes et les fruits.