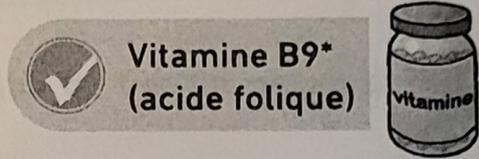


## Votre alimentation

Il n'est pas nécessaire de manger pour 2 ! Dès le début de la grossesse, en adoptant une alimentation variée et équilibrée, votre enfant reçoit tout ce dont il a besoin en quantité et en qualité. Et vous aussi.

**1 à 2** COLLATIONS  
**3** REPAS



Buvez à votre soif

Des féculents  
à chaque  
repas

5 portions  
de fruits  
et de légumes

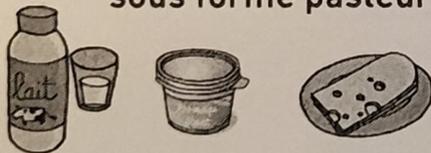


**CONSOMMER**

Du poisson  
2x/semaine



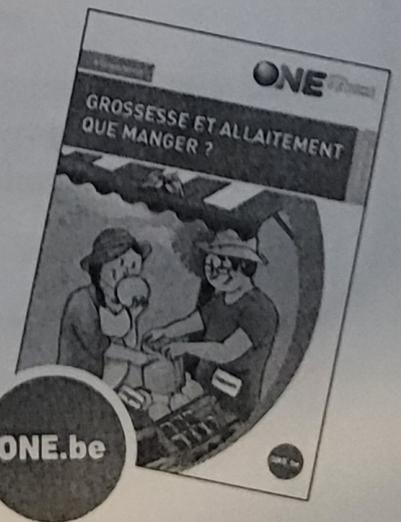
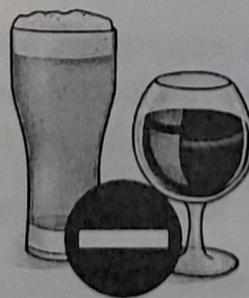
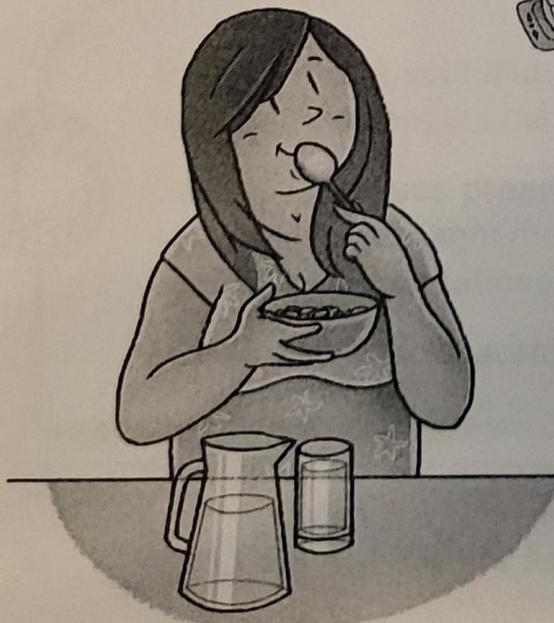
2 à 3 portions  
de produits laitiers  
sous forme pasteurisée



Viande,  
volaille,  
poisson,  
œuf, bien cuits



Des matières  
grasses variées



\*Vitamine B9 (acide folique) : dès le projet de bébé et jusqu'à 12 semaines de grossesse