

Mémo :

LILLYDOO

· WHAT BABIES REALLY CRY FOR ·

L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

VOUS POUVEZ MANGER SANS PROBLÈME :

PRODUITS LAITIERS :

- Fromage au lait pasteurisé
Sans la croûte
- Fromage à pâte dure au lait cru
- Fromage mariné emballé industriellement
- Fromage frais emballé industriellement
- Yaourts

FRUITS ET LÉGUMES

- Fruits et légumes frais
Bien lavés avant d'être consommé
- Semis et jeunes pousses

AUTRES PRODUITS ANIMALIERS

- Viande bien cuite
- Poisson frais à faible teneur en mercure
- Poisson mariné
- Charcuterie cuite emballée industriellement
- Œufs cuits (jaune non coulant)
- Miel

AUTRES

- Produits boulangers surgelés
Décongelez-les au réfrigérateur et consommez-les dès que possible !

VOUS NE POUVEZ PAS MANGER :

FRUITS ET LÉGUMES

- Salade préemballée
- Semis et jeunes pousses crues

AUTRES PRODUITS ANIMALIERS

- Charcuterie crue
- Viande crue
- Poisson cru
- Poisson à haute teneur en mercure
- Fruits de mer et coquillages crus
- Poisson fumé ou mariné
- Foie
- Œufs crus
Attention aux préparations qui en contiennent !

AUTRES :

- Salades composées et antipasti en vente libre
- Sandwichs et wraps industriels préemballés
- Gâteaux et pâtisseries contenant de la crème pâtissière, des œufs crus ou partiellement cuits, vendus en commerce/boulangerie.

VOUS POUVEZ MANGER EN PETITE QUANTITÉ :

FRUITS ET LÉGUMES

- Soja
1 produit contenant du soja par jour
- Réglisse
100 grammes par jour maximum

BOISSONS :

- Café, thé vert et thé noir
2 tasses maximum par jour
- Coca light
2 bouteilles par jour maximum sans autre consommation de caféine
- Thé à la réglisse

