



QUELS SONT LES ALIMENTS A EVITER SI VOUS ÊTES ENCEINTE ?



VIANDE

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Viande crue (tartare, carpaccio, steak) • Charcuteries crues, séchées et fermentées (filet américain, jambon de parme, jambon fumé, jambon cru, salami, rosbif, cervelas, chorizo) • Produits à base de foie (saucisson, pâté de foie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez manger ces produits s'ils sont bien cuits. • Vous pouvez manger ces produits s'ils sont bien cuits. • 1 tartine par jour



POISSON

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Le poisson fumé prêt à l'emploi conservé au frais (saumon fumé, anguille, hareng saur, hareng, sprat, truite, maquereau fumé) emballé sous vide ou dans un autre type d'emballage. • Le poisson cru comme le hareng, le tartare de poisson, le ceviche et les sushis au poisson cru. • Les fruits de mer crus (homard, crevettes, crabe, moules, huîtres, coquillages). • Les poissons prédateurs (espadon, thon, maquereau, brochet, sandre, requin). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez manger ces produits s'ils sont bien cuits. • Le poisson en boîte/bocal a déjà été cuit, il n'est pas nécessaire de le recuire. • Vous pouvez manger ces produits s'ils sont bien cuits. -



OEUFS

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Les œufs crus et produits à base d'œufs crus comme le tiramisu et la mayonnaise maison. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les plats à base d'œufs cuits durs sont sans danger.



LEGUMES

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Les germes crus tels que les germes de soja ou de luzerne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez manger ces produits s'ils sont bien cuits.



FROMAGE

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Le fromage à base de lait cru (pâte molle et pâte dure). C'est indiqué sur l'étiquette par la mention « au lait cru » ou « gemaakt van rauwe melk ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez manger ces produits s'ils sont bien cuits (sur une pizza 4 fromages par exemple)



BONBONS A LA REGLISSE

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les sortes de réglisse, aussi bien sucrée que salée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum 2-3 par jour.



PLANTES

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Comprimés aux plantes et huiles essentielles aux herbes • À utiliser avec modération : anis, estragon, fenouil, basilic, piment, noix de muscade, cannelle, sassafras, dong quai, macis et poivre. 	<ul style="list-style-type: none"> - • Remplacez ces épices par d'autres herbes comme le persil, la ciboulette, l'origan et le thym.



AUTRES

✗ À EVITER	✓ AUTORISÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Craie de calabasse • Baies de goji séchées 	<ul style="list-style-type: none"> - -