



FICHE TECHNIQUE

Tableau récapitulatif des besoins spécifiques et comment les combler

Nutriment	Rôle	Où en trouver	Astuce
Fer	Développement du fœtus	Chocolat, lentilles, viande, poissons	Pas de thé ni de café qui nuit à l'absorption du fer
Calcium	Développement du squelette	Produits laitiers, eaux minérales riches en calcium (plus de 150 mg/L)	1 produit laitier c'est par exemple 150 ml de lait, un yaourt nature de 125 g ou 20 g de gruyère et/ou comté
Vitamine B9/ acide folique/ folates	Division cellulaire, synthèse des acides nucléiques	Salades, épinards, pois chiches, noix...	Frais, surgelés ou en conserve, la teneur en folates est la même

Vitamine A	Différentiation cellulaire embryonnaire et fœtale	Beurre, carottes, endives...	Consommez régulièrement des fruits frais plutôt que des jus de fruits en bouteille très pauvres en vitamines
Vitamines du groupe B	Bon tonus musculaire de la future maman	Matière grasse végétale, viande, produits laitiers et céréales	
Vitamine D	Aide à bien absorber le calcium	Poissons gras, bronzette (avec écran total!)	
Zinc	Développement du bébé	Poissons, viande, céréales complètes	Une alimentation équilibrée suffit à couvrir vos besoins
Iode	Développement du bébé	Crustacés bien cuits, poissons de mer, produits laitiers, œufs	Salez vos plats avec du sel iodé
Sel	Échanges foeto-placentaires	Sel	Attention aux eaux salées
Magnésium	Croissance des tissus maternels, bon tonus musculaire de la future maman	Eaux minérales enrichies	Vous pouvez faire une cure de magnésium