

# Alimentation saine pour la femme enceinte



swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk



## Sommaire

<b>Bientôt maman?</b> Sincères félicitations!	<b>3</b>
<b>En forme pour deux</b> Repères nutritionnels	<b>4</b>
<b>Une journée santé</b> À savourer	<b>12 et 24</b>
<b>Recettes</b>	<b>13 à 15 25 à 29</b>
<b>Ce qu'il faut savoir</b> Foire aux questions	<b>16</b>
<b>Swissmilk Family</b> Des repas sains et naturels	<b>30</b>
<b>Conseils nutritionnels</b> Avez-vous des questions?	<b>31</b>

# Bientôt maman?

## Sincères félicitations!

La question de l'alimentation durant la grossesse vous préoccupe certainement, vous qui – durant les prochains mois – ne mangerez plus uniquement pour vous-même, mais aussi pour votre bébé. Comment répondre dès à présent aux besoins de votre enfant?

De manière générale, les recommandations nutritionnelles sont les mêmes pour une femme enceinte que pour une femme en bonne santé qui n'attend pas d'enfant. Vous pouvez prendre la pyramide alimentaire pour repère. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de manger pour deux: les besoins énergétiques s'accroissent en fin de grossesse seulement, et le supplément est seulement d'environ 250 calories par jour au troisième trimestre. Les besoins en vitamines et en sels minéraux sont en revanche particulièrement élevés durant les premières semaines de grossesse. En veillant à votre alimentation, vous prenez non seulement soin du bébé qui grandit en vous, mais vous influez également sur la santé et le développement futurs de votre enfant. Votre régime alimentaire pendant la grossesse aurait même une influence sur les préférences alimentaires de l'enfant à naître.

Vous trouverez dans cette brochure un grand nombre d'informations sur l'alimentation durant la grossesse, ainsi que des conseils et des suggestions pour allier plaisir et santé. Nous vous souhaitons une grossesse heureuse ainsi qu'un bon départ dans votre nouvelle vie de maman!

L'équipe de nutritionnistes Swissmilk



# En forme pour deux

## Repères nutritionnels

### Prévention des allergies

Il n'existe aucune preuve scientifique qu'un régime exempt de lait, d'œufs, de blé, de poisson, de noix ou d'autres fruits à coque durant la grossesse réduirait le risque d'allergies chez l'enfant. Il n'empêche que l'on conseillait à la femme enceinte, voilà quelques années, d'écarter les denrées souvent responsables d'allergies de son alimentation. Cela dit, on sait aujourd'hui que la consommation de ces aliments peut même, dans certains cas, prévenir de futures réactions allergiques. S'abstenir de consommer certains aliments de base, notamment le lait, peut en outre occasionner de graves carences nutritionnelles chez la mère et compromettre la santé de l'enfant. Conclusion: ne suivez pas un régime pauvre en substances allergènes, mais optez plutôt pour une alimentation équilibrée, suffisamment variée pour couvrir tous vos besoins nutritionnels.

### Trois par jour

Trois produits laitiers par jour apportent du calcium en suffisance, un vaste éventail de vitamines et de sels minéraux et des protéines de haute qualité. La règle d'or: un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage par jour couvrent plus de deux tiers des besoins calciques.

Un-e diététicien-ne diplômé-e ASSD saura vous aider à intégrer trois produits laitiers dans votre alimentation quotidienne, même si vous n'aimez pas ou supportez mal le lait. Surtout, ne boudez pas les produits laitiers, car cela comporte un risque élevé de carences nutritionnelles!

### Fer

Le fer joue un grand rôle à partir du sixième mois de grossesse. Composant essentiel de l'hémoglobine, il permet aux globules rouges de transporter l'oxygène. Entre le sixième et le neuvième mois, l'enfant se développe très rapidement et doit se constituer des réserves de fer. Durant cette période, les besoins de la mère peuvent donc atteindre 30 mg par jour. Où en trouver? Dans la viande et le jaune d'œuf principalement.





Les céréales complètes et les légumes secs sont également de bonnes sources de fer. À consommer de préférence avec des aliments ou des boissons riches en vitamine C, car celle-ci améliore l'absorption du fer. Exemples: accompagnez les viandes de légumes, ou mangez une tranche de pain complet et un fruit. Si vous consommez peu d'aliments d'origine animale ou suivez un régime végétarien, vous pourriez souffrir d'une carence en fer durant votre grossesse. Parlez-en à votre diététicienne diplômée ASDD, qui vous orientera vers des compléments nutritionnels si nécessaire.

# 1

## Protéines

Les protéines jouent un rôle essentiel dans la construction de l'organisme. Elles servent à la formation et à l'entretien des muscles, des hormones, des enzymes et du système immunitaire chez la mère et l'enfant. À partir du deuxième trimestre, la grossesse vous en impose un besoin supplémentaire d'environ 10 grammes par jour, ce qui correspond à un verre de lait. On trouve des protéines dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumes secs et les pommes de terre. Les protéines d'origine animale sont particulière-

ment bien assimilées par l'organisme. Quant aux protéines végétales, elles sont mieux résorbées lorsqu'on les combine avec des protéines animales. Exemples: agrémentez les pommes de terre de séré ou combinez légumes secs et yogourt.

## Énergie

«Ne pas manger pour deux, mais manger deux fois mieux!» Cette devise devrait vous accompagner ces neuf prochains mois. Pendant la grossesse, les besoins en certains nutriments sont accrus. Il est dès lors important de veiller à un bon équilibre alimentaire, qui suffit à couvrir vos besoins et ceux de bébé. Quant à manger deux fois plus, c'est une idée depuis longtemps dépassée. Les besoins énergétiques n'augmentent qu'à partir du quatrième mois, et le supplément est d'environ 200 à 300 calories par jour seulement. Cela correspond à un petit sandwich au fromage, à un verre de lait et quelques crackers au blé complet, ou à un yogourt nature accompagné d'une pomme.

### Papa raconte

«Tout ce qui touche à bébé préoccupe soudainement ma femme. Que doit-elle manger? Qu'est-ce qui est bon pour notre enfant?»  
Michael



## Pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire vous aide à manger de manière saine et équilibrée tout au long de votre grossesse. En tant que future maman, soyez particulièrement attentive au choix des aliments.

- N'abusez pas des douceurs, bonbons et autres produits gras ou sucrés. Par amour pour votre enfant, cessez de boire de l'alcool.
- En cuisine et dans l'assiette, limitez votre consommation de corps gras. Les bonnes quantités: 2 à 3 cuillères à café de beurre à tartiner, de beurre à rôtir et d'huile pour la sauce à salade.
- À midi ou à souper, mangez régulièrement une portion de viande ou de poulet, un œuf ou des légumes secs. Ils vous apportent des protéines de haute qualité et des vitamines.
- Pour couvrir vos besoins en calcium, consommez trois produits laitiers par jour. Ceux-ci vous fournissent en outre des vitamines et de précieuses

- Buvez chaque jour au moins 1,5 litre d'eau ou de tisane. Les sodas, les sodas light, le café et le thé (noir ou vert) sont à consommer avec modération, pour le plaisir.

## Lipides

La grossesse n'accroît pas les besoins en lipides. Par jour, 60 à 70 grammes de matière grasse suffisent. Insistez sur les acides gras essentiels, notamment les oméga 3, qui sont indispensables au bon développement et au fonctionnement du système nerveux de l'enfant et peuvent prévenir certaines complications. Optez pour des graisses à hautes qualités nutritionnelles. Exemples: de l'huile de colza pour les salades, du beurre pour les tartines et du beurre à rôtir pour la poêle. Accordez-vous chaque jour une poignée de noix. Pensez aussi aux poissons gras, qui sont riches en précieux oméga 3: ils devraient figurer régulièrement au menu d'une femme enceinte. Évitez le lait écrémé



protéines. À partir du quatrième mois, mangez quatre produits laitiers pour couvrir vos besoins accrus en protéines.

- Midi et soir, servez-vous une portion de féculents complets. Ils contiennent de la vitamine B, des sels minéraux et des fibres alimentaires.
- Assurez-vous des apports suffisants en vitamines, en minéraux et en fibres en consommant deux fruits et trois légumes par jour.

et ses dérivés, mais privilégiez les produits au lait entier (lait, fromage, yogourt), qui vous fourniront des acides gras essentiels ainsi que des vitamines A, D et E.

## Acide folique

La vitamine B<sub>9</sub> (acide folique) est la vitamine de la grossesse. Elle participe à la division cellulaire et à la croissance. Elle est indispensable à la synthèse

## 2

## Papa raconte

«En attendant notre 2<sup>e</sup> enfant, nous étions bien conscients de tout ce qui pourrait mal se passer, et pourtant, nous ne nous faisons pas trop de soucis.»

Matthias

de globules rouges fonctionnels. Des apports suffisants en acide folique réduisent le risque de malformation affectant la moelle épinière et le système nerveux central, plus précisément le risque d'anomalie de fermeture du tube neural (spina bifida). L'acide folique est présent en grande quantité dans les épinards, les asperges, les pois chiches, les légumineuses et les légumes verts à feuilles. Les céréales complètes, les noix et les produits laitiers sont également de bonnes sources de folates. Cependant, une alimentation normale ne fournit pas toujours des apports suffisants, c'est pourquoi la supplémentation en acide folique est recommandée aux futures mamans. Idéalement, celle-ci commence déjà quatre semaines avant le début de la grossesse et se poursuit durant tout le premier trimestre. La supplémentation en folates n'est d'ailleurs pas réservée aux futures mamans et peut aussi être prise sur une longue période. On pense

du liquide amniotique, de l'utérus et du placenta, à l'accumulation d'eau dans les tissus, à l'augmentation du volume sanguin et du tissu mammaire, et à la constitution de réserves adipeuses. Les futures mères craignent souvent de prendre trop de poids trop rapidement. Or, si la prise de poids se situe entre 1 et 1,5 kilo par mois, il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Pour une morphologie normale, le gain de poids total devrait se situer entre 11,5 et 16 kilos. Si vous êtes plutôt maigre, une prise de poids entre 12,5 et 18 kilos est optimale, tandis que si vous étiez en surpoids avant la grossesse, 7 à 11,5 kilos supplémentaires suffisent. Enfin, si vous attendez des jumeaux, la prise de poids devrait se situer entre 15,9 et 20,4 kilos.

Attention: une prise de poids excessive peut favoriser le surpoids et le diabète chez l'enfant à naître. Surveillez donc votre poids, mais ne faites en aucun cas un régime amaigrissant durant la gros-



que l'apport d'acide folique favorise le développement futur de l'enfant.

## Poids

Prendre du poids est tout à fait normal lorsqu'on attend un enfant. La prise de poids commence aux alentours du quatrième mois de grossesse. Les kilos supplémentaires correspondent au poids du bébé,

et du placenta. Il pourrait être responsable de déficits nutritionnels pour vous et votre bébé. Veillez plutôt à vous nourrir de manière saine et équilibrée.



## Iode

L'iode joue un rôle important durant la grossesse. Des apports suffisants protègent le fœtus du développement d'un goitre et de retards dans le développement intellectuel. L'usage de sel enrichi en iode comme sel de table ou comme ingrédient (dans le pain p. ex.) permet de compenser la pauvreté en iode de notre alimentation. Certains poissons (lieu noir, flétan et cabillau) et les produits laitiers constituent en outre de bonnes sources d'iode. Il est recommandé aux femmes enceintes de consommer du poisson de mer deux à trois fois par semaine, dont une à deux portions de poisson gras.

## Calcium

Le fœtus puise le calcium nécessaire à la construction de son squelette dans les réserves de sa mère. Pour éviter une perte de substance osseuse, celle-ci doit donc veiller à consommer suffisamment de calcium. Un apport de 1000 mg par jour est indispensable. Le lait est la meilleure source de calcium; en consommant trois produits laitiers par jour, vous couvrez deux tiers de vos besoins calciques. Le lait contient en outre des protéines et de la vitamine D, qui favorisent l'absorption du calcium par l'organisme. On trouve encore du calcium dans les légumes verts, les céréales complètes et l'eau minérale.

En accompagnant ces sources végétales de calcium d'un produit laitier, vous améliorez la qualité du calcium apporté par le fenouil, le brocoli, le chou, les légumineuses et les céréales.

## Glucides

Les besoins en glucides ne sont pas plus élevés chez la femme enceinte, qui peut donc continuer à prendre pour repère la pyramide alimentaire. Celle-ci recommande trois portions quotidiennes de féculents (pain, pommes de terre, riz ou pâtes). Répartissez-les sur toute la journée, et choisissez de préférence des produits aux céréales complètes.

En effet, ces derniers vous fournissent aussi des vitamines et des sels minéraux. Pour compléter vos apports en glucides simples (= sucre), mangez deux portions de fruits par jour. Les céréales complètes, les légumineuses, les pommes de terre, les légumes et les fruits contiennent des fibres, qui stimulent le transit intestinal et préviennent la constipation. Les apports recommandés sont de 30 grammes par jour. Enfin, veillez à boire suffisamment.

## Listériose

La listériose est causée par une bactérie que l'on retrouve surtout dans les œufs et la viande crue ou pas assez cuite. Prenez donc la peine de bien cuire ces aliments, et ne mangez pas de viande en tartare par exemple.

La présence de listérias dans le lait s'est heureusement faite très rare grâce aux importantes mesures d'hygiène prises par l'industrie laitière. On ne peut toutefois pas parler de risque zéro. Les bactéries de la listériose ne constituent pas un grand risque pour votre santé, mais peuvent être dangereuses pour le fœtus. Évitez donc de boire du lait cru et de manger des fromages au lait cru non affinés. Si vous achetez votre lait à la ferme, chauffez-le à 70°C avant de le boire. Cependant, comme vous ne pouvez contrôler la perte nutritionnelle lors de la cuisson, il est préférable d'acheter en magasin du lait qui a été stérilisé par une méthode plus douce.

Le lait pasteurisé, le yogourt, le fromage à pâte dure ou extra-dure et les fromages frais emballés ne présentent aucun risque de listériose. Évitez par ailleurs que des aliments crus n'entrent en contact avec des denrées prêtes à consommer, que ce soit lors de la préparation ou dans le réfrigérateur. Enfin, respectez la date de péremption.

# 3

## Papa raconte

«Tout à coup, pendant l'échographie, nous avons l'impression que notre petite fille nous faisait signe depuis le ventre de maman.»  
*Fabio*



## Magnésium

Comme le calcium, le magnésium est un minéral intervenant dans la construction du squelette. Il agit également au niveau du système nerveux et des muscles. Les besoins en magnésium sont augmentés durant la grossesse, mais ils sont facilement couverts par une alimentation équilibrée. Où en trouver ? Dans les produits laitiers, les céréales, les pommes de terre et dans certains légumes et légumineuses.

## Lait

Une consommation suffisante de produits laitiers est particulièrement importante durant la grossesse, pour votre bien et celui de votre bébé. En effet, le lait est la principale source de calcium. Le calcium du lait est en outre bien absorbé par les intestins et assimilé par l'organisme. Le lait apporte aussi plusieurs minéraux indispensables : du phosphore, du magnésium, du potassium, de l'iode et du zinc. Il est riche en vitamines A, D, E, B<sub>2</sub> et B<sub>12</sub> et contient des protéines de haute qualité. Enfin, la graisse lactique est très digeste. En consommant chaque jour trois produits laitiers, vous réduisez fortement vos risques de carence nutritionnelle. Comme l'offre de produits laitiers est vaste et variée, il n'est pas difficile d'en choisir trois par jour.

À partir du deuxième trimestre de grossesse, il est conseillé de passer de trois à quatre portions afin de couvrir vos besoins accrus en protéines.

Les femmes enceintes devraient néanmoins éviter de consommer du lait cru, certains produits à base de lait cru et des fromages frais non emballés. Voici une liste de produits laitiers que vous pouvez savourer sans scrupules :

- lait pasteurisé et lait UHT;
- produits au lait fermenté (yogourt);
- fromages à pâte extra-dure ou à pâte dure à base de lait cru ou de lait pasteurisé, sans la croûte (p. ex. Sbrinz AOP, Gruyère AOP, Emmentaler AOP);
- fromages frais à base de lait pasteurisé, vendus sous emballage (p. ex. séré, blanc battu);
- fromages à pâte fondue et sérac;
- fromages chauffés avant d'être mangés (p. ex. fondue, Raclette Suisse, fromage râpé).



## Besoins nutritionnels

Pendant la grossesse, les besoins en nutriments ne sont pas fondamentalement différents. Les besoins énergétiques n'augmentent que très peu et cela, en seconde partie de grossesse seulement. Pour couvrir les besoins de maman et bébé, des apports accrus en vitamines (A, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> et C) et en minéraux (fer, iode, magnésium, phosphore et zinc) sont toutefois nécessaires. Réduisez donc votre consommation d'aliments transformés, et optez plutôt pour des denrées de base, plus riches en nutriments. Veillez aussi à consommer suffisamment d'acides gras polyinsaturés sous la forme d'huile de colza.

Pour un bon déroulement de la grossesse, une alimentation saine et une prise de poids adéquate sont des facteurs importants. Optez donc pour des aliments peu énergétiques, mais riches en minéraux, fibres et vitamines! En misant sur les légumes, les fruits, les produits laitiers, les pommes de terre, le pain, les pâtes et le riz complets, la viande, le poisson et les œufs, vous ne pouvez pas vous tromper.

## Phosphore

Les besoins en phosphore sont légèrement accrus durant la grossesse. Votre organisme a besoin de 800 mg de phosphore par jour. Il est un constituant essentiel des cellules et de l'ADN. Le phosphore joue également un rôle important dans la minéralisation osseuse et l'équilibre acide-base. Comme il est présent dans nombre d'aliments d'origine animale (p. ex. lait, viande, poisson, œuf) et végétale (p. ex. céréales, pain, légumes secs), les besoins sont en général bien couverts.



## Toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie infectieuse causée par un parasite. Elle est particulièrement dangereuse chez la femme enceinte, qui risque de la transmettre au fœtus. Dans de rares cas, cela peut entraîner des inflammations des yeux et des lésions au cerveau. Par mesure de précaution, renoncez à consommer du poisson et de la viande crus ou insuffisamment cuits. Soyez particulièrement attentive à l'hygiène en cuisine: lavez-vous les mains et nettoyez soigneusement les ustensiles de cuisine lorsque vous avez manipulé de la viande ou du poisson crus. Le parasite responsable de la toxoplasmose est aussi présent dans les selles des chats. Portez donc des gants lorsque vous changez la litière de votre chat ou que vous travaillez au jardin.

## Vitamines

Durant la grossesse, les besoins en vitamines A, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> (niacine), B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> (acide folique), B<sub>12</sub> et C sont accrus. Ces vitamines sont principalement fournies par le lait, les céréales complètes, la viande, le poisson, le foie et certains légumes. Les besoins en vitamines de la femme enceinte, bien qu'accrus, sont pour la plupart couverts par une alimentation équilibrée.

4

## Papa raconte

«Je suis très fier de ma femme, qui s'en est très bien sortie. Rien ne vaut le moment où nous avons enfin pu accueillir notre fils!»  
Roger



Une alimentation végétalienne, ou un régime végétarien mal équilibré, peut toutefois entraîner des carences nutritionnelles. Si vous êtes végétalienne ou végétarienne, demandez conseil à votre diététicien-ne diplômé-e ASDD, qui vous conseillera des suppléments si nécessaire. La vitamine B<sub>12</sub> est très importante, car elle participe à la formation des globules rouges, à la division cellulaire et au renouvellement des tissus. Elle intervient en outre dans la transformation de l'acide folique en sa forme active. La vitamine B<sub>12</sub> provenant presque exclusivement des denrées animales (produits laitiers, viande, poisson, œufs), les végétariens doivent porter une attention toute particulière à leur approvisionnement. Surtout, ne faites pas une croix sur les œufs et les produits laitiers.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la minéralisation osseuse et la construction du squelette. Elle facilite l'absorption du calcium par les os et est indispensable à la croissance du fœtus. La vitamine D est synthétisée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Elle est aussi présente dans certains aliments, notamment les œufs, les poissons gras et le lait entier. Durant l'hiver, les rayons du soleil sont souvent insuffisants pour permettre

à la peau de synthétiser toute la vitamine D dont l'organisme a besoin. Une carence en vitamine D n'est donc pas rare durant la saison froide. Dans un tel cas, la supplémentation est une bonne solution.

## Zinc

Le zinc est un oligo-élément indispensable, en raison notamment de son rôle dans le système immunitaire. La carence en zinc peut entraîner des malformations fœtales et des retards de croissance, et empêcher un développement normal du système nerveux central. La viande, la volaille, les œufs et le lait sont de bonnes sources de zinc.



# Une journée santé

## À savourer

Voici des exemples de repas pour manger sainement et avec plaisir durant la grossesse. Les recettes peuvent être consultées sur [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes).

### Collation

Bâtonnets de concombre et de carotte.



### Dîner

Penne au poulet et aux légumes. Ou: filets de poisson farcis sur lit de légumes (recette en p. 14).



### Déjeuner

Petit-pain complet, beurre et confiture, un verre de lait. Ou: un bircher (recette en p. 13).

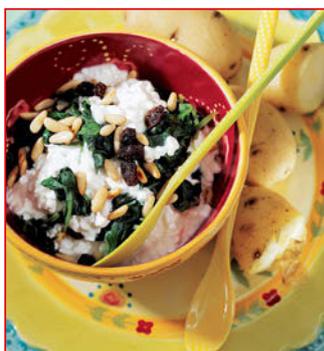


### Collation

Frappé au raisin.

### Collation tardive

Yogourt nature.



### Souper

Pommes de terre en robe des champs au cottage cheese et tomates. Ou: risotto à la tomate (recette en p. 15).



## Bircher

**Préparation:** env. 30 min

**Repos:** env. 1 h

**Pour 4 personnes**

**5–6 cs de flocons d’avoine (ou mélange de flocons)**

**1 dl de lait**

**2 cs de raisins secs (à volonté)**

**500 g de yogourt (nature ou aux fruits)**

**½ à 1 cc de cannelle**

**3 pommes (Braeburn p. ex.), coupées en quartiers et épépinées**

**400 à 500 g de fruits (fraises, pêches, abricots p. ex.), parés et coupés en morceaux**

**2 à 3 cs de noisettes moulues**

**1 dl de crème, fouettée ferme**

**Sucre (à volonté)**

**Petits fruits pour décorer**

- 1 Faire tremper les flocons et les raisins secs dans le lait pendant 1 h.
- 2 Ajouter le yogourt, la cannelle, les zestes et le jus de citron. Râper les pommes jusqu’à la peau avec une râpe à bircher, mélanger aussitôt. Ajouter les noisettes et les fruits. Rectifier la consistance avec un peu de lait. Incorporer la crème, sucrer à volonté.
- 3 Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 407 calories, 11 g de protéines, 43 g de glucides, 21 g de lipides.





## Filets de poisson farcis sur lit de légumes

Préparation: env. 30 min  
Pour 4 personnes

### Légumes:

2–3 oignons nouveaux, coupés en 2 ou en 4, dans le sens de la longueur

10 carottes nouvelles, parées, coupées en 2 dans le sens de la longueur

500 g d'asperges vertes, parées, coupées en morceaux de 5 cm de long

Beurre pour la poêle

$\frac{2}{3}$  cc de sel

Poivre

### Poisson:

6–8 filets de poisson (p. ex. truite, perche ou féra), env. 400 g

1–2 cs de jus de citron

Un peu de sel

Poivre

### Farce:

6–8 cc de fromage frais aux herbes double-crème type Gala, env. 80 g

1 cs d'aneth, finement haché

1 dl de bouillon

Aneth pour décorer

1 Légumes: faire revenir les oignons, les carottes et les asperges dans le beurre, assaisonner. Poursuivre la cuisson 10–20 min à couvert, à feu doux. Disposer les légumes dans un plat à four beurré.

2 Saler, poivrer et arroser de jus de citron les deux faces des filets de poisson. Déposer 1 cc de fromage frais sur chaque filet, tartiner, parsemer d'aneth et rouler. Disposer les roulades sur le lit de légumes. Mouiller avec le bouillon. Couvrir le plat avec son couvercle ou du papier aluminium.

3 Cuire 20–30 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Décorer d'aneth avant de servir.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient 293 calories, 26 g de protéines, 16 g de glucides et 12 g de lipides.



## Risotto à la tomate

**Préparation: env. 30 min**

**Pour 2 personnes**

**1 gousse d'ail, pressée**  
**½ oignon, finement haché**  
**Beurre pour la poêle**  
**150 g de riz pour risotto, Carnaroli p. ex.**  
**3 cs de concentré de tomates**  
**1 dl de bouillon de légumes froid**  
**3,5 à 4 dl de bouillon de légumes chaud**  
**3 cs de mascarpone**  
**2 cs d'origan, finement haché**  
**2 tomates, épépinées et coupées en petits dés**  
**2 à 3 cs de Sbrinz AOP râpé**  
**Poivre du moulin**  
**2 cs d'olives vertes et 2 cs d'olives noires dénoyautées, hachées, à volonté**  
**Origan pour décorer**

- 1** Faire revenir l'ail et l'oignon dans le beurre. Ajouter le riz et le concentré de tomates, cuire brièvement à l'étuvée. Mouiller avec le bouillon, réduire. Ajouter peu à peu le bouillon chaud, cuire al dente 15 à 20 min en remuant régulièrement.
- 2** Incorporer le mascarpone, l'origan, les tomates et le Sbrinz, faire chauffer brièvement, poivrer. Parsemer d'olives à volonté, décorer.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient 575 calories, 14 g de protéines, 67 g de glucides et 24 g de lipides.



# Ce qu'il faut savoir

## Foire aux questions

### Nausées et vomissements: que faire?

Durant le premier trimestre de grossesse, nombre de femmes souffrent de nausées dues aux changements qui se produisent dans leur corps. En effet, les changements hormonaux peuvent être à l'origine de nausées matinales et de vomissements. Certaines femmes sont plus touchées que d'autres, souffrant parfois de nausées durant la journée ou la nuit. Souvent, il suffit pour atténuer les symptômes de boire une tisane ou un verre de lait et de grignoter un petit quelque chose avant de se lever, par exemple un zwieback, une galette de céréales ou quelques gâteaux secs complets.

#### Petits trucs en cas de nausées

- Buvez un verre d'eau tiède (bouillie puis refroidie) additionnée de jus de citron, de miel et d'une pointe de cardamome moulue.
- Buvez un verre d'eau tiède (bouillie puis refroidie) additionnée d'une pointe de gingembre râpé.
- Buvez un verre d'eau additionnée de jus de citron ou de citron vert, ou sucez un bonbon acidulé. L'acidité peut aider à combattre les nausées intenses.
- Mâchez un morceau de gingembre ou prenez de l'extrait de gingembre. C'est un bon remède anti-nausées.
- Évitez les mets gras ou très épicés. De manière générale, servez-vous de plus petites portions.
- Buvez beaucoup, surtout si les vomissements sont fréquents.

### Fringales et envies inhabituelles: que faire?

Souvent, pendant la grossesse, les goûts changent et l'odorat se développe. Cela s'explique par le bouleversement hormonal qui s'opère durant cette période. Tout à coup, certains aliments que vous n'aimiez pas vous attirent tandis que votre plat préféré vous dégoûte. Par ce biais, votre organisme vous indique ce dont il a besoin. Écoutez donc vos envies, tout en faisant preuve de modération si elles portent sur des aliments très caloriques.

#### Petits trucs en cas de fringales

- Prenez vos repas à heures régulières et ne boudez pas le petit-déjeuner.
- Si vous avez besoin d'une petite collation, pensez lait, yogourt, séré, légumes et fruits.



5

### Papa raconte

«C'est quand j'ai vu ses petites mains à l'ultra-son et l'ai senti bouger dans le ventre de ma femme que c'est devenu une réalité pour moi: il y a là un petit être humain!»

Reto



## Faut-il consommer des aliments fonctionnels durant la grossesse?

Les aliments fonctionnels sont des aliments censés procurer des bienfaits supplémentaires pour la santé. Il s'agit d'aliments dont la concentration d'un ou plusieurs composants a été modifiée, afin d'en renforcer les effets bénéfiques sur la santé. Les aliments fonctionnels peuvent être un bon moyen de pallier certaines carences nutritionnelles durant la grossesse. Cependant, si vous observez la pyramide alimentaire et vous nourrissez de manière équilibrée et variée, vos besoins sont couverts par les produits de base, qui présentent naturellement un profil nutritionnel idéal.

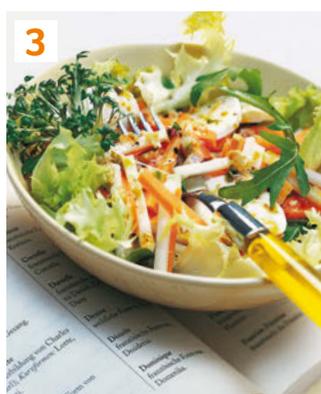
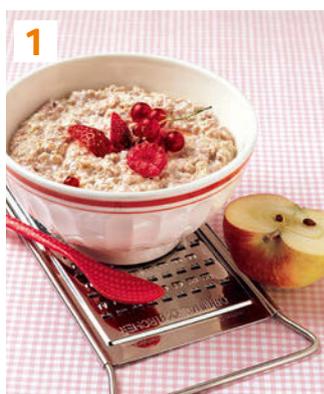
### Petits trucs si vous achetez des aliments fonctionnels

- Choisissez des produits fabriqués à partir de denrées «saines», par exemple le lait, les fruits, les légumes et les céréales.
- Préférez les aliments ayant une faible teneur en additifs et dont le niveau de transformation est bas (lisez la liste d'ingrédients).
- Vérifiez que le dosage des composants ajoutés (p. ex. vitamines, sels minéraux, oligo-éléments) correspond à vos besoins. Demandez conseil à votre diététicien-ne diplômé-e ASDD.

Évitez les sucreries, bonbons, biscuits et barres de céréales enrichis en vitamines et minéraux. Ils ne sont pas recommandables.

## Comment consommer chaque jour assez de produits laitiers?

Le lait et les produits laitiers contiennent un vaste éventail de minéraux, de vitamines et d'acides gras, des protéines de haute qualité et des graisses bien digestes. Autrement dit, tout ce dont vous et votre bébé avez besoin. Le lait est une denrée saine et naturelle, produite en Suisse. On ne peut s'en passer dans une alimentation équilibrée. Voici, par exemple, comment les intégrer à votre alimentation:



1. Le petit-déjeuner est l'occasion de commencer la journée avec un produit laitier: par exemple du lait dans les céréales.
2. À l'heure de la collation, consommez une portion supplémentaire: par exemple un yogourt.
3. Le dîner ou le souper vous apporte une troisième portion de lait: par exemple une salade avec des dés de fromage.
4. Le lait sait aussi se cacher: par exemple dans un riz au lait.



### Quelle relation entre le poids de maman et le poids de bébé?

Votre poids avant la grossesse influe plus fortement sur le poids de votre bébé que les facteurs génétiques. Plusieurs études l'ont montré: si son poids à la naissance est élevé, l'enfant aura une tendance accrue au surpoids et à ses conséquences, notamment le diabète et les maladies cardiovasculaires. Si la mère est de poids normal, cela favorise donc le bon développement de l'enfant. Mais attention: ne tentez pas de perdre trop de poids durant votre grossesse. Si vous mangez trop peu, vous transmettez au fœtus un sentiment de faim. Le bébé risque alors de prendre rapidement du poids à la naissance. Ayez plutôt une alimentation saine, et gardez pour repère la prise de poids recommandée durant la grossesse.

#### Prise de poids recommandée pendant la grossesse

Poids normal 11,5 à 16 kg

Sous poids 12,5 à 18 kg

Surpoids 7 à 11,5 kg

Grossesse gémellaire 15,9 à 20,4 kg

### On dit que bébé mange la même chose que maman.

#### Est-ce vrai?

Les bourgeons gustatifs de bébé commencent à se développer au cours des premières semaines de grossesse déjà; le réflexe de déglutition s'acquiert au troisième mois. Par ailleurs, le goût du liquide amniotique change selon l'alimentation de la maman. Or, le fœtus avale le liquide amniotique. On peut donc dire que bébé «mange» la même chose que maman. Si celle-ci mange beaucoup de mets sucrés durant sa grossesse, le fœtus développe une préférence pour ceux-ci et une aversion à l'amertume. De même, si maman mange régulièrement des légumes, l'enfant qu'elle porte s'habitue à leur goût et, plus tard, il sera moins enclin à les rejeter. Les choix et les habitudes alimentaires de la mère jouent ainsi un rôle prépondérant dans la formation des goûts et des préférences du bébé à naître. C'est ce qu'on appelle la «programmation in utero». En optant pour une alimentation variée, vous favorisez le développement de comportements alimentaires sains chez votre futur enfant.

# 6

## Papa raconte

«J'ai été impressionné par la manière dont le ventre de ma femme s'est transformé. Et par le fait qu'elle était fatiguée, surtout le soir.»

Yves



**TOP  
3**



La règle d'or: consommez trois produits laitiers par jour.

## 3 produits laitiers par jour

**1 portion correspond à:**

- 2 dl de lait/milkshake/Ovomaltine/babeurre
- 300 g de cottage cheese
- 250 g de séré/blanc battu
- 200 g de fromage frais
- 180 g de yogourt
- 50 g de raclette
- 40 g de fromage à pâte dure/extra-dure
- 30 g de fondue



### Acidité gastrique et remontées acides: que faire?

Après avoir mangé, vous avez des brûlures d'estomac et l'impression que le contenu de votre estomac remonte? C'est que vous souffrez d'acidité gastrique et de remontées acides, des troubles fréquents en deuxième partie de grossesse. En grandissant, l'utérus fait pression sur l'estomac. Pour vous éviter ces désagréments, pensez à bien mâcher avant d'avaler. Prenez plusieurs petits repas bien répartis sur toute la journée et évitez les mets particulièrement épicés, acides, salés ou gras.

#### Petits trucs en cas de brûlures d'estomac

- Après le repas, buvez une tisane à l'anis ou au fenouil.
- En cas de brûlures intenses, buvez lentement et par petites gorgées une tasse de lait chaud. Vous pouvez l'accompagner d'une galette de céréales, qui favorise la neutralisation de l'acidité par le lait.
- Mâchez lentement quelques amandes, quelques noix ou une cuillère à soupe de flocons d'avoine.
- Évitez les boissons gazeuses, les fruits et les jus de fruits particulièrement acides, les boissons alcoolisées.
- Réfrérez votre consommation de café et de thé noir.
- Ne mangez pas trop de chocolat et d'aliments à la menthe.
- Évitez les aliments riches en graisses.
- Ne buvez ni ne mangez des aliments trop froids ou trop chauds.
- Ne vous allongez pas tout de suite après avoir mangé et surélevez la tête de votre lit.

### Ballonnements et lourdeurs d'estomac: que faire?

La croissance de l'utérus appuie sur l'estomac, ce qui provoque des ballonnements et des lourdeurs d'estomac. Par ailleurs, la progestérone produite durant la grossesse ralentit le transit intestinal. Pour vous éviter ces désagréments, faites de petits repas et mâchez bien les aliments. Prenez vos repas dans le calme et mangez lentement. Évitez les aliments qui vous causent des ballonnements (p. ex. chou, poireau, oignon) et les boissons très gazéifiées. Le fenouil et le cumin peuvent atténuer ce phénomène: buvez des tisanes ou mâchez-en quelques graines.



### Une femme enceinte peut-elle faire du sport?

Si la grossesse se déroule normalement, vous pouvez faire du sport sans scrupules. L'activité physique est bonne pour le moral, les muscles et la souplesse. En outre, le sport favorise une bonne circulation sanguine, préparant la maman à l'accouchement. Évitez toutefois les efforts trop intenses et renoncez au sport de haut niveau. Les muscles abdominaux ne doivent pas être mis à rude contribution. Pour garder la forme, privilégiez les mouvements doux et réguliers, par exemple la natation, l'aquagym, le walking, la bicyclette, la marche, les promenades ou la gymnastique douce. L'activité physique aide à se sentir bien, atténue le mal de dos et la constipation et réduit le risque de diabète gestationnel. Si toutefois vous vous sentez mal, avez des nausées ou des douleurs, ne faites pas de sport.

### Café, thé et alcool: sont-ils interdits?

Il n'existe aucune limite absolue au-dessous de laquelle les dommages au fœtus sont exclus. En dernier lieu, c'est donc à vous de décider de la fréquence et des quantités que vous consommez durant votre grossesse.

#### Recommandations de spécialistes

**Caféine:** Café, thé noir ou vert, thé froid et boissons au cola contiennent de la caféine. Par conséquent, n'en buvez pas de grandes quantités. Une consommation modérée – 2 à 3 tasses de café ou de thé ou 2 verres de thé froid ou de coca – ne semble pas avoir d'effet indésirable.

**Alcool:** Avec la *nicotine*, l'alcool constitue de loin le plus grand danger pour l'enfant que vous portez. L'alcool passe en effet directement dans le sang du fœtus, à travers le placenta. La mère et l'enfant ont ainsi le même taux d'alcoolémie. Une consommation d'alcool excessive ou régulière a des répercussions sur le développement et la croissance du fœtus. Par amour pour votre enfant, faites un trait sur l'alcool durant votre grossesse.

### Diabète gestationnel: que faire?

Le diabète gestationnel se manifeste par une élévation anormale de la glycémie pendant la grossesse. Dans la plupart des cas, il disparaît après l'accouchement, mais il peut aussi se transformer en diabète de type 2. La hausse de la glycémie constitue non seulement un risque pour la santé de la mère, mais peut aussi conduire à une prise de poids excessive chez le bébé. Bien traité, le diabète gestationnel n'entraîne pas de risques pour la santé de l'enfant. Il faut en premier lieu agir sur l'alimentation, avec l'aide d'un-e diététicien-ne diplômé-e ASDD. Manger moins mais plus souvent est déjà un bon début. Il est également utile de renoncer au sucre, aux sucreries, aux sodas et aux plats préparés, et de pratiquer régulièrement de l'exercice physique. En cas de diabète gestationnel déclaré chez une personne en surpoids, une légère perte pondérale est possible. Elle doit toutefois être surveillée par un spécialiste.



# 7

### Papa raconte

«Pas de grands bouleversements pour nous, si ce n'est l'évolution du ventre de ma femme. Elle n'était jamais de mauvaise humeur et est restée très indépendante presque jusqu'à l'accouchement.»

Marcel



### **Intolérance au lactose: que faire?**

Les femmes enceintes souffrant d'intolérance au lactose peuvent se nourrir normalement. En raison du risque de carence nutritionnelle – notamment de déficit en calcium – il n'est pas raisonnable de se priver de produits laitiers. La plupart d'entre eux sont d'ailleurs très bien supportés par les personnes intolérantes au lactose.

Le fromage est quasiment exempt de lactose. Cela vaut pour les variétés à pâte extra-dure, dure, mi-dure ou molle. Les produits au lait fermenté – tels que le yogourt et le lait acidulé – ont une teneur encore assez importante en lactose, mais sont en règle générale bien supportés. C'est aussi le cas du beurre et de la crème, qui ne contiennent presque plus de lactose et que l'on consomme en faibles quantités. Si nécessaire, on peut remplacer le lait, le babeurre, le petit-lait et le fromage frais par des produits dé lactosés. Enfin, les aliments contenant du lactose sont souvent mieux supportés si on les combine à d'autres denrées et que la consommation est bien répartie sur la journée.

Pour des raisons technologiques, les produits transformés contiennent souvent du lactose. Ce lactose se cache derrière diverses appellations, par exemple sucre du lait, poudre de lait, poudre de lait écrémé, lactosérum, poudre de petit-lait ou sérum de lait. On trouve notamment du lactose dans:

- les plats semi-finis ou prêts-à-manger
- les viennoiseries et les pâtisseries
- les mélanges de céréales
- les pâtes à tartiner
- le chocolat et les sucreries
- les desserts
- les préparations de viande et la charcuterie
- les sauces, bouillons et vinaigrettes industriels
- les mélanges de condiments
- les boissons



### Comment préserver les vitamines?

Les vitamines sont sensibles à la lumière, à l'air et à la chaleur. En choisissant des modes de cuisson appropriés, vous vous assurez les apports élevés en vitamines dont vous avez besoin durant la grossesse.

#### Recommandations de spécialistes

- Mangez des produits très frais ou tournez-vous vers les légumes surgelés. En effet, le procédé de surgélation préserve en grande partie la teneur en vitamines des légumes.
- Protégez les légumes et la salade de la lumière et conservez-les au frais (max. 4 °C).
- Lavez les fruits et légumes en les rinçant rapidement, mais soigneusement, dans une bassine remplie d'eau. Ne les laissez pas tremper dans l'eau.
- Coupez les aliments peu avant la cuisson. Ne les découpez pas en trop petits morceaux.
- Cuisez les légumes à la vapeur ou dans très peu d'eau, afin de préserver leur teneur en vitamines, en sels minéraux et en métabolites secondaires.
- Optez pour un temps de cuisson court; les légumes devraient rester fermes sous la dent.
- Si possible, consommez le liquide de cuisson, p. ex. dans une soupe.
- De préférence, ne préparez pas vos repas à l'avance et ne réservez pas les mets longtemps au chaud. Si vous avez des restes, réfrigérez-les de suite et gardez-les au frais, dans un récipient hermétique.

### Additifs alimentaires: faut-il s'en méfier?

Certains aliments ont des teneurs effrayantes en additifs (identifiés par un numéro commençant par E sur la liste des ingrédients). Ces additifs alimentaires sont devenus quasi inévitables. En effet, la plupart des aliments subissent une transformation industrielle qui améliore leur durée de conservation, leur goût ou leur apparence. Bien sûr, les additifs alimentaires sont sévèrement contrôlés et réglementés. Néanmoins, les personnes sensibles présentent parfois des réactions de type allergique à certaines substances. Durant votre grossesse, efforcez-vous de diversifier votre alimentation en donnant la préférence aux produits frais et peu transformés.



8

#### Papa raconte

«Pendant la grossesse, nous pensions attendre un garçon. Aujourd'hui, nous sommes les heureux parents d'une petite fille.»

*Stefan*



### Substances toxiques: comment les éviter?

La pollution industrielle contamine l'environnement, où les substances toxiques prolifèrent. Par le biais des aliments – du poisson en particulier – elles atterrissent dans nos assiettes. Certains poissons contiennent de hautes doses de mercure ou de dioxines. Plus un poisson est grand et âgé, plus il est probable qu'il soit contaminé. Les espèces carnassières présentent souvent des concentrations élevées de substances toxiques. Ainsi, il est déconseillé aux femmes enceintes de manger de l'espadon, du marlin, du requin, du thon et du brochet étranger, ainsi que du saumon et du hareng de la mer Baltique. Comme le poisson constitue une bonne source d'acides gras oméga 3 et d'iode, optez pour des espèces présentant un faible risque toxicologique, par exemple la truite, le sébaste, les sardines et le flétan blanc. Mangez du poisson une à deux fois par semaine.

Le plomb est également une substance toxique, présente en faible quantité dans l'eau et les végétaux, et en plus grande quantité dans la viande. En effet, le gibier (et ses produits dérivés) peut contenir du plomb, laissé par les balles de fusil. Or, le plomb peut perturber le développement du système nerveux du fœtus, c'est pourquoi les femmes enceintes ne devraient pas consommer de viande issue de la chasse plus de deux fois par semaine (max. 2 x 200 g). Enfin, les aliments de culture biologique sont une bonne solution pour réduire au minimum la consommation de substances toxiques.

### Constipation: que faire?

La progestérone favorise le relâchement des muscles gastriques et intestinaux, c'est pourquoi de nombreuses femmes enceintes souffrent de constipation. En outre, la supplémentation en fer favorise la constipation. Une activité physique régulière, de légers massages du ventre, une hydratation suffisante, une alimentation riche en fibres et la consommation fréquente de fruits et légumes permettent d'atténuer les symptômes. Si la constipation persiste, parlez-en à votre diététicien-ne diplômé-e ASDD. Dans tous les cas, ne vous auto-administrez pas de laxatifs.

#### Petits trucs en cas de constipation

- Le soir, mettez une figue et un pruneau séchés à tremper dans un peu d'eau. Mangez-les le matin avant de déjeuner, puis buvez l'eau.
- Faites macérer une cuillère à soupe de graines de lin pilées durant la nuit, et mangez-les le matin dans un yogourt bifidus.
- Buvez des tisanes de fenouil, d'anis ou de cumin. Elles atténuent la constipation.



# Une journée santé

## À savourer

Voici des exemples de repas pour manger sainement et avec plaisir durant la grossesse. Les recettes peuvent être consultées sur [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes).

### Collation

Smoothie aux carottes.  
Ou: lait chaud aux pruneaux  
(recette en p. 26).



### Dîner

Filets de poisson au séré aux asperges. Ou: salade de macaronis, sauce au yogourt  
(recette en p. 27).



### Déjeuner

Riz au lait à la poire. Ou:  
semoule au cynorhodon et  
salade de pommes aux  
noisettes (recette en p. 25).



### Collation

Grissini et framboises.  
Ou: toast aux myrtilles  
(recette en p. 28).

### Collation tardive

Bâtonnets de chou-rave  
ou de carotte.



### Souper

Pain complet, beurre, fro-  
mage à pâte dure et  
concombre. Ou: poêlée  
de légumes et escalope de  
bœuf (recette en p. 29).



## Semoule au cynorhodon avec salade de pommes aux noisettes

**Pour 4 personnes**

**1 litre de lait ou de lait coupé d'eau (moitié-moitié)**

**¼ de cc de sel**

**125 g de semoule de blé complet**

**4-6 cs de confiture de cynorhodon**

**Salade de pommes aux noisettes:**

**3 à 4 petites pommes, coupées en quartiers fins**

**½ citron, jus**

**2 cs de concentré de poire**

**Env. 2 dl de jus de pomme**

**4 cs de noisettes, finement hachées, grillées**

- 1** Semoule: porter le lait à ébullition, assaisonner. Verser la semoule en pluie, en remuant constamment, et cuire à feu doux 15 à 20 min.
- 2** Salade: mélanger les pommes, le jus de citron, le concentré de poire et le jus de pommes; laisser reposer brièvement.
- 3** Disposer la semoule dans des tasses, ajouter un peu de confiture de cynorhodon et mélanger légèrement de façon à obtenir un effet marbré. Parsemer la salade de noisettes et la servir en accompagnement.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient 478 calories, 14 g de protéines, 66 g de glucides et 17 g de lipides.





## Lait chaud aux pruneaux

**Préparation: env. 30 min**

**Pour 4 personnes**

**6 dl de lait**

**2 dl d'eau**

**100 g de pruneaux secs, dénoyautés, hachés fin**

**½ cc de cannelle**

**3 à 4 cs de sucre**

**Décoration:**

**1 à 2 pruneaux secs, dénoyautés, coupés en fines tranches**

**Un peu de cannelle**

**1** Porter brièvement à ébullition le lait, l'eau, les pruneaux, la cannelle et le sucre. Passer le tout au mixer.

**2** Verser encore chaud dans les verres. Décorer de morceaux de pruneaux et saupoudrer de cannelle. Servir immédiatement.

**Valeurs nutritionnelles**

Une portion contient: 206 calories, 6 g de protéines, 31 g de glucides, 6 g de lipides.



## Salade de macaroni, sauce au yogourt

**Préparation: env. 30 min**

**Pour 4 personnes**

**Sauce:**

**7 cs de vinaigre balsamique blanc**

**180 g de yogourt nature**

**Sel, poivre**

**½ à 1 cc de cumin, finement concassé au mortier**

**1 à 2 cs de menthe ciselée**

**Salade de macaronis:**

**300 g de macaronis**

**1 concombre, pelé (facultatif), coupé en 2 dans le sens de la longueur, puis en lamelles**

**200 g de carottes, parées, coupées en petits dés**

**1 pomme, parée, coupée en petits morceaux**

**1 gros oignon nouveau, paré, finement haché**

**Menthe pour décorer**

- 1** Sauce: bien mélanger tous les ingrédients.
- 2** Salade: cuire les macaronis al dente dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter, laisser refroidir. Mélanger délicatement à la sauce avec les concombres, les carottes, les pommes et l'oignon.
- 3** Répartir la salade dans des bols ou des assiettes, décorer.

### **Valeurs nutritionnelles**

Une portion contient 376 calories, 13 g de protéines, 70 g de glucides et 4 g de lipides.





## Toast aux myrtilles

**Préparation: env. 20 min**

**Pour 2 personnes**

**4 tranches de pain de mie complet**

**2 cc de beurre à tartiner**

**Garniture:**

**250 g de myrtilles**

**2 cs de sucre glace**

**1 cc de sucre vanillé**

**Quelques gouttes de jus de citron**

**250 g de séré**

**Sucre glace à saupoudrer**

**1** Tartiner le pain de beurre, griller au grille-pain ou à la poêle.

**2** Garniture: écraser à la fourchette 4 à 5 cs de myrtilles. Ajouter le sucre glace, le sucre vanillé, le jus de citron et le séré. Mélanger.

**3** Disposer les toasts sur des assiettes, coiffer de séré aux myrtilles et parsemer de fruits. Saupoudrer de sucre glace.

**Valeurs nutritionnelles**

Une portion contient 324 calories, 22 de protéines, 44 g de glucides, 6 g de lipides.



## Escalopes et poêlée de légumes

**Préparation: env. 30 min**

**Pour 4 personnes**

**4 escalopes de bœuf, p. ex. romsteck,  
env. 120 g pièce**

**Beurre à rôtir ou crème à rôtir**

**Sel**

**Poivre**

**Paprika**

**Légumes:**

**4 carottes, parées, coupées en fines rondelles**

**200 g de chou-rave, paré, coupé en fins  
bâtonnets**

**1 oignon, coupé en deux puis en julienne**

**Beurre à rôtir ou crème à rôtir**

**4 à 6 pommes de terre en robe des champs,  
épluchées, coupées en rondelles**

**Sel**

**Poivre**

**2 cs de persil, haché fin**

- 1** Saisir la viande de chaque côté dans le beurre chaud, assaisonner et réserver au four préchauffé à 80 °C.
- 2** Légumes: dans la même poêle, faire revenir les carottes, le chou-rave et l'oignon à feu moyen dans un peu de beurre à rôtir. Ajouter les pommes de terre, poursuivre la cuisson, assaisonner.
- 3** Juste avant de servir, couper les escalopes en lanières, les ajouter aux légumes et réchauffer le tout. Parsemer de persil.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient 300 calories, 28 g de protéines, 23 g de glucides et 11 g de lipides.



# Swissmilk Family

## Des repas sains et naturels

Feuilleter, lire et découvrir: le magazine Family et la newsletter de Swissmilk pour les familles vous fournissent inspiration et informations pour manger sainement en famille. Outre des conseils nutritionnels, des astuces et des reportages, vous y trouverez une sélection de recettes qui plairont à toute la famille. Le magazine et la newsletter sont gratuits. Abonnez-vous sur [www.swissmilk.ch/famille](http://www.swissmilk.ch/famille)



# Boutique Swissmilk

## Chercher et trouver

À la recherche d'articles pratiques pour les tout-petits? Sur [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop), la vache Lovely vous réserve divers articles pour votre bébé. Que diriez-vous d'une couverture de jeu ou d'une vache à bascule? Faites donc un tour dans notre boutique.



# Conseils nutritionnels

## Avez-vous des questions?

Appelez-nous ou envoyez-nous un courriel,  
nous vous répondons volontiers.

Téléphone: 031 359 57 56

Courriel: [nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)



Susann Wittenberg  
Écotrophologue BSc



Regula Thut Borner  
Diététicienne diplômée ES

### Impressum

© Swissmilk 2012

2<sup>e</sup> édition, révisée en 2015

Éditeur: Swissmilk, Berne

Direction de projet: Susann Wittenberg, écotrophologue BSc, Swissmilk

Graphisme: Grafix Jungo, Münsingen

Photos: Dennis Savini Photography, Zurich / Swissmilk

Styling: Irène De Giacomo, Berne

Traduction: Trait d'Union, Berne

Lithographie: Denz digital AG, Berne

Impression: Jost Druck AG, Hünibach

N° d'art.: 143165F



Pour tout savoir sur le lait et les produits laitiers, consultez [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch).



Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28  
Fax 031 359 58 55  
[pr@swissmilk.ch](mailto:pr@swissmilk.ch)  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)