

Des choix nutritifs à moindre coût

Voilà des choix qui sont bons pour votre bébé et pas trop chers pour vous !

Pourquoi ?

- *La grossesse est une bonne période pour s'habituer à consommer des aliments sains.*
- *Choisissez de préférence des aliments de base (non transformés). Ils sont plus économiques tout en étant meilleurs pour votre santé, celle de votre bébé et de toute la famille.*

Comment ?

Choisissez des aliments nutritifs, à faible coût, dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Lait et autres sources de calcium
<ul style="list-style-type: none">• <i>lait en poudre</i>• <i>lait frais ou yogourt</i>• <i>sardines ou saumon (avec les arêtes) en conserve</i>• <i>lait en conserve (concentré) ou lait UHT</i>
Légumes, fruits et petits fruits
<ul style="list-style-type: none">• <i>courges</i>• <i>petits fruits en saison</i>• <i>pommes de terre</i>• <i>navet</i>• <i>jus de fruits 100 % pur (en conserve ou congelés)</i>• <i>pommes</i>• <i>choux</i>• <i>carottes</i>• <i>légumes sauvages ou de votre jardin</i>
Bannique, pain et céréales
<ul style="list-style-type: none">• <i>Pain</i>• <i>riz</i>• <i>macaroni ou spaghetti</i>• <i>bannique et muffins maison</i>• <i>orge</i>• <i>flocons d'avoine (gruau)</i>
Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none">• <i>gibier, poisson et oiseaux sauvages</i>• <i>légumineuses ou famille des beans (haricots secs, pois secs et lentilles)</i>• <i>poisson en conserve</i>• <i>boeuf haché cuisses de poulet</i>• <i>fèves au lard</i>• <i>oeufs</i>