

Pendant la grossesse

Aliments	A éviter	A consommer
Fruits	Les fruits crus non lavés	Tous les fruits crus bien lavés ou cuits. Compotes, fruits au sirop. Kiwis et pruneaux en cas de constipation.
Légumes	Les légumes crus mal lavés ou non lavés. Évitez de les consommer si vous doutez de leur provenance et de leur propreté.	Tous les légumes cuits. Les crudités bien lavées au vinaigre blanc (même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, le légume peut avoir été en contact avec la listéria).
Pain / féculents	Aucun	Pâtes (blanches ou complètes), riz (blanc ou complet), semoule, blé, quinoa, boulgour, pommes de terre, maïs, légumes secs (lentilles, petits pois, pois chiches, haricots secs, pois cassés)... Du pain blanc, complet, aux céréales. Pain de mie, biscottes. Pain et/ou féculents à consommer à chaque repas pour éviter les fringales.
Viandes	Les viandes crues, saignantes, insuffisamment cuites. Charcuteries. Produits fumés non cuits. Foie et produits à base de foie. Rillettes, pâté. Produits en gelée. Évitez les produits à la coupe qui sont plus sensibles sur le plan bactériologique (jambon cuit à la coupe par exemple)	Les viandes bien cuites : bœuf, porc, lapin, volaille, veau, cheval... Jambon blanc cuit. Lardons bien cuits. Boudin noir bien cuit. Saucisses bien cuites.
Poisson / crustacés / fruits de mer	Les poissons crus (sushi, tartare...) Les poissons fumés comme le saumon fumé. Les coquillages et crustacés crus, les mollusques crus.	Tous les poissons bien cuits Huîtres cuites (gratinées par exemple), crevettes cuites, moules bien cuites Poisson gras (thon, saumon, sardine, maquereau, anchois, hareng, truite) à limiter à une fois par semaine en raison de la présence de métaux lourds.
Œufs	Œufs crus ou produits qui en contiennent (mousse au chocolat ou autres mousses en pâtisserie, la crème du tiramisu, la mayonnaise maison, glaces artisanales) Œufs à la coque Œufs pas suffisamment cuits (jaune coulant)	Œuf jaune et blanc bien cuit Omelette bien cuite, œuf au plat bien cuit.
Fromages	Les fromages à base de lait cru (bien lire les étiquettes) sauf pour les fromages à pâte pressée cuite (voir colonne "à consommer") Brie, camembert, coulommiers, munster, pont l'évêque, caprice des dieux, et autres fromages à croûte fleurie. Roquefort, bleu, gorgonzola et autres fromages à moisissures. Bûches de chèvre Fromages artisanaux Fromages râpés industriels (mais on peut râper soi-même son fromage)	Emmental, comté, abondance, gruyère, beaufort, parmesan : même au lait cru, en effet, ils ont été cuits durant leur processus de fabrication, la listéria est donc détruite (appelés fromage à pâte cuite) Fromages frais au lait pasteurisé : saint moret, philadelphia... Fromages fondus : kiri, samos, vache qui rit, société crème... Autres fromages au lait pasteurisé : gouda, mimolette, cantal, leerdammer. Vous pouvez consommer les fromages de la catégorie "à éviter" s'ils ont été bien cuits (comme dans la Tartiflette par exemple)
Laitages	Ceux à base de lait cru. Le lait cru (qui n'a pas subi de traitement thermique)	Yaourt, petit suisse, faisselle, fromage blanc, flans, entremets et crèmes dessert...
Boissons	Trop de thés ou cafés : on préconise maximum deux tasses de thé ou café par jour. Alcool, même en petite quantité Boissons énergisantes Infusions contenant : du réglisse, de la sauge, du gailier.	Eau, eau gazeuse, autres infusions.