

# MENU FESTIF POUR FEMME ENCEINTE

Grossesse, toxoplasmose, listéria...

Pas toujours évident de savoir ce qu'on a le droit de manger ou pas.

Rassurez-vous il y a quand même beaucoup de choses que vous pouvez avaler !

Pour vous aider voici des idées de menus pour Noël et la Saint Sylvestre

## Apéritif

*En boisson : cocktail sans alcool,  
jus de pomme pétillant  
ou eau infusée (exemples : citron,  
menthe, gingembre  
ou framboise, sureau)*

*A grignoter : pruneaux au lard,  
tuiles de parmesan,  
tartines de tapenade ou houmous,  
mélange de noix, crudités (bien lavées)...*

## Entrée

*Velouté gourmand  
(exemples : patate douce lait de coco ou champignons)*

*Ou*

*Petit toast de foie gras  
(!! tout juste sorti d'un bocal hermétique !!)  
et sa salade verte (bien lavée)*

*Ou*

*Coquilles chaudes gratinées au parmesan*

## Plat principal

*Poisson : papillote de saumon ou lieu avec poêlée de petits légumes et quinoa*

*Ou*

*Homard, riz rouge et purée de potimarron*

*Ou*

*Viande : volaille en jus avec poêlée de champignons et gratin dauphinois*

## Plateau de fromages :

*Gouda, mimolette, gruyère,  
Comté, parmesan,  
Manchego...*

*(!! Lait cuit, lait pasteurisé, sans croûte !!)*

## Dessert

*Salade de fruits*

*Ou*

*Dessert glacé (bûche ou autre)*

*Ou*

*Petits biscuits de Noël avec une tisane digestive*

Et bien sûr suffisamment d'eau  
tout au long du repas !