



La Communauté de Communes  
Marana Golo vous présente :

# **LE GUIDE NUTRITIONNEL DE LA FEMME ENCEINTE**

*à l'échelle locale*



# Mettre en place quelques petites astuces pour faciliter votre quotidien

## MODE ET HYGIENE DE VIE



**CONSOMMER EN PRIVILÉGIANT LE LOCAL ET LA SAISONNALITÉ  
NE PAS S'ALLONGER DIRECTEMENT APRÈS LE REPAS  
S'ACCROUPIR ET NON SE PENCHER  
PORTER ATTENTION À L'HYGIÈNE DES ALIMENTS ET LEUR CUISSON  
FAVORISER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS RICHES EN FIBRES**

### • **PRÉSERVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LÉGÈRE**

*Afin de soulager les troubles digestifs mais également les problèmes de circulation sanguine : privilégier une petite balade quotidienne de 20 minutes.*

**Exemples de lieux** : Sur la Communauté de Communes Marana Golo

- Balade sur l'avenue de Borgo
- Promenade dans le village de Lucciana
- Excursion près de l'Etang à Biguglia
- Petite marche sur le cordon lagunaire



## GÉRER SON APPÉTIT



**MANGER LENTEMENT ; BIEN MASTIQUER  
BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU DANS LA JOURNÉE**

### • **RÉALISER UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE**

*Pour combler tous les besoins nutritionnels nécessaires, prévoir à chaque repas, une assiette contenant les nutriments indispensables :*

**Exemple d'un repas équilibré :**

- 1 source de glucides : riz basmati
  - 1 source de protéines : pavé de saint-pierre
  - 1 source de lipides : 1 c.à.s d'huile d'olive
  - 1 source de fibres: courgettes grillées
- + En dessert : 1 yaourt + 1 fruit frais + 1 carré de chocolat



### • **S'ACCORDER UNE COLLATION DANS LA JOURNÉE**

*Afin de diminuer le risque de fringales durant la journée, intégrer à 10h00 ou à 16h00 une collation pour patienter jusqu'au prochain repas.*

**Exemple de collation : la verrine gourmande**

- 1 fromage blanc
- 1 poignée de flocons d'avoine
- 1 bol de fruit frais
- 1 poignée d'amandes



# Adopter une alimentation saine pour vous et bébé grâce aux producteurs de notre territoire

## DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

“Tout au long de votre grossesse, une alimentation appropriée vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse. Vous trouverez dans ce guide des informations et des conseils simples à suivre pour allier plaisir et santé au quotidien, en tenant compte de vos habitudes de vie et de vos contraintes.” PNNS-Le guide de la grossesse

Aliments	A privilégier	A éviter
Viandes /Charcuterie Poissons/ Oeufs	De préférence bien cuits	Crus, fumés, marinés
Fruits et légumes	Bien nettoyés, bien cuits	Soja, produits sucrés à base de fruits
Produits laitiers	A pâte cuite, fromages fondus, fromage blanc et yaourt	A pâte molle, à croûte lavée, au lait cru
Céréales	Céréales complètes ou semi-complètes	Aliments frits, plats industriels
Matières grasses	Huile d'olive, de noix, de lin	Margarine enrichie, sauces industriels
Produits sucrés	Pâtisseries fait maison	Gâteaux, bonbons, biscuits industriels

## LES NUTRIMENTS INDISPENSABLES

### LE FER

(Viandes et légumes secs)

### LA VITAMINE D

(Les oeufs et le fromage)

### LES OMEGA 3

(L'huile de lin et de colza)

### LE CALCIUM

(Les produits laitiers)

### L'IODE

(Les poissons cuits)

### LA VITAMINE B9

(Les légumes verts)

## CONSUMONS LOCAL !



FLASHEZ LE QR-CODE POUR RETROUVER  
LA LISTE DES PRODUCTEURS ET ARTISANS  
DE VOTRE TERRITOIRE

## “ Le Projet Alimentaire Territorial

*est un programme collectif qui vise à rassembler l'ensemble des acteurs du territoire ( agriculteurs, artisans, citoyens, collectivités) sur la question de l'alimentation en mettant en œuvre des solutions concrètes pour répondre aux problématiques locales. “*

Cette réalisation s'inscrit dans le programme de l'**Appel à Projets : “ Alimentation - Santé “ - 2023** ainsi que dans le **Projet Alimentaire Territorial** mené par la **Communauté de Communes Marana Golo**.

La Communauté de Communes Marana Golo tient à remercier la Collectivité de Corse pour leur soutien à l'élaboration de ce projet.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**MARANA GOLO**



[www.maranagolo.org](http://www.maranagolo.org)



2008, Route de l'aéroport 20290 Lucciana