



# ALIMENTS À ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE

## VIANDE

- Les viandes crues ou insuffisamment cuites (tartare, carpaccio, viande saignante).
- Pâtés et viandes à tartiner (pâtés de foie, de campagne, cretons).
- Viandes froides de charcuterie (jambon, dinde, rosbif, mortadelle)
- Saucisses à hot-dog crues

## ŒUFS

- Oeufs crus ou coulants (oeufs miroirs, mollets, pochés)
- Mayonnaise maison
- Vinaigrette César maison
- Lait de poule maison
- Pâte à biscuits crue
- Toutes autres recettes à base d'œufs crus.

---

## POISSONS ET FRUITS DE MER

- Tartare (poissons crus)
- Sushis
- Ceviche
- Huîtres crues
- Tous autres poissons ou fruits de mer crus
- Saumon fumé
- Truite fumée
- Tous autres poissons ou fruits de mer fumés

---

## FRUITS ET LÉGUMES

- Jus de fruits ou de légumes non pasteurisés
  - Fruits et légumes frais non lavés
  - Fèves germées crues
  - Tous autres germes crus
- 