



FICHE CONSEIL *Supplex*

Grossesse

La grossesse est une période particulièrement sensible, pendant laquelle il est primordial d'adopter de bons réflexes nutritionnels, grâce à une alimentation variée et équilibrée. En effet, contrairement aux idées reçues, il ne faut pas manger deux fois plus lorsqu'on est enceinte, mais il faut manger mieux. Certains minéraux, vitamines et oligo-éléments sont, en effet, indispensables à la croissance du fœtus et à la bonne santé de la maman.

Des besoins spécifiques

3 repas par jour et un goûter

En fonction de votre appétit, il est tout à fait possible, en plus de vos 3 repas quotidiens, de prendre un goûter dans l'après-midi. Cela permet de fractionner les prises alimentaires et d'améliorer ainsi les problèmes de digestion qui peuvent survenir au cours de la grossesse. Une collation permet également d'éviter les grignotages entre les repas.

Calcium

Le calcium intervient dans le processus de minéralisation osseuse et est indispensable à la formation et à la solidité du squelette et des dents. Pendant la grossesse, les besoins en calcium augmentent donc fortement, pour atteindre 1000 mg/jour, ceci afin de couvrir à la fois vos besoins et ceux de votre bébé. C'est pourquoi, il est vivement recommandé de consommer au moins 3 produits laitiers par jour. Les eaux minérales riches en calcium peuvent également vous aider à augmenter vos apports quotidiens en calcium.

Vitamine D

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la minéralisation osseuse et intervient dans l'absorption intestinale du calcium. Les besoins en vitamine D sont donc particulièrement importants au cours de la grossesse, pour la construction du squelette de votre bébé et pour lui assurer des réserves suffisantes en vitamine D à la naissance. Une grande partie de la vitamine D est fabriquée par l'organisme lors de l'exposition au soleil. Toutefois, l'alimentation en apporte également, surtout grâce aux poissons gras ou aux produits laitiers enrichis en vitamine D.

Fer

Le fer est indispensable à la formation des globules rouges et, au cours de la grossesse, il participe également à la croissance du bébé et au développement du placenta. Pour assurer des apports suffisants en fer, pour vous et pour votre bébé, consommez régulièrement de la viande ou du poisson, riches en fer. Pensez également aux légumes secs, comme les lentilles, qui en contiennent également, même si celui-ci est moins bien absorbé par l'organisme que le fer d'origine animale.

Vitamine B9 ou folates

Dès le désir de grossesse, avant même la conception, il est primordial d'avoir une alimentation suffisamment riche en folates (encore appelés vitamine B9). En effet, les folates sont indispensables au bon développement du système nerveux de l'embryon. On les trouve surtout dans les fruits et légumes, mais aussi dans le germe de blé, les légumes secs ou les fruits oléagineux.

Iode

Pendant la grossesse, les besoins en iode sont plus importants, car l'iode est indispensable au développement du cerveau de votre bébé et au bon fonctionnement de votre thyroïde. On en trouve dans les poissons de mer et les crustacés, le lait et les produits laitiers, les œufs et le sel iodé.

Acides gras essentiels

Un apport suffisant en acides gras essentiels est indispensable pour le développement du cerveau de votre bébé. Pour cela, pensez à consommer régulièrement du poisson et des huiles végétales, riches en acides gras essentiels. Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) sont également intéressants pour compléter vos apports en acides gras essentiels.

Quelques précautions pour une grossesse sans risques :

- ✓ Supprimer l'alcool et le tabac
- ✓ Réduire la consommation de café
- ✓ Se laver régulièrement les mains
- ✓ Vérifier régulièrement la température du frigo et le nettoyer régulièrement
- ✓ Laver soigneusement les fruits et légumes
- ✓ Bien cuire la viande et le poisson
- ✓ Éviter de consommer des œufs crus, des coquillages crus ou des poissons fumés
- ✓ Éviter de consommer des fromages au lait cru



Intérêt des produits Supplex :

Riches en micronutriments, les produits **Supplex** sont particulièrement intéressants pour les femmes enceintes. En effet, préparés avec du lait, les petits déjeuners et desserts **Supplex** représentent votre produit laitier du repas et contribuent efficacement à la couverture de vos besoins journaliers en calcium. En cas de petite faim, ils constituent également des collations équilibrées et gourmandes, sources de vitamines et de minéraux. De plus, tous les produits **Supplex** sont enrichis de nutriments 100 naturels (algues F.A.L[®], levures alimentaires, germe de riz).

Supplex propose une gamme variée qui s'adapte à toutes vos envies et peut vous aider, lors de votre grossesse, à optimiser votre alimentation, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain notamment grâce au :



Supplex Cao

C'est le petit déjeuner Supplex le plus riche en fer. Il contient également des quantités intéressantes de calcium, phosphore, magnésium, vitamines B1, B2 et B12.

Supplex Cao oméga 3

Ce petit déjeuner est riche en nutriments. Il est particulièrement riche en fer, en calcium et en iode.



Flan Vanille Non Sucré



C'est une préparation pour flans, riches en calcium, offrant une alternative originale et savoureuse aux produits laitiers ordinaires.

Variées et savoureuses, les recettes **Supplex** constituent donc une réponse en nutriments 100% naturels pour vous accompagner au cours de votre grossesse.

N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de la santé pour vous accompagner au quotidien.