

Petit déjeuner grossesse

Tartines salées



Ce petit déjeuner est idéal pendant la grossesse pour son apport en fibres, en bons gras et pour l'équilibre glycémique. Il permettra d'éviter les fringales et de limiter les nausées en début de grossesse.

Pain, soit :

- Pain BIO au levain naturel (pain de campagne, pain bis, pain complet),
- Pain BIO petit épeautre, sarrasin, châtaigne, maïs, mélanges sans gluten...
- Biscottes / cracottes BIO (type [pain des fleurs](#)) : en dernier recours.

Avec soit :

- 1 œuf coque OU au plat et quelques [oléagineux](#).
- 1/2 avocat écrasé (avec un filet de citron et une pincée de paprika si envie).
- Des petits poissons gras écrasés (sardine, maquereaux, anchois...).
- De la tapenade BIO.

Accompagner de la tisane recommandée.

Conseils

- Acheter le pain dans certaines boulangeries mais souvent plus simple en magasins BIO.
- Congeler les tranches et sortir la veille la quantité souhaitée, pour garder le moelleux, et éviter d'avoir à aller en acheter trop souvent. 😊

→ **Le pain semi complet/complet** apportera plus de nutriments et de fibres que le pain blanc/raffiné ou les biscottes, favorisant un meilleur transit et une régulation de la glycémie. Ces deux composantes étant souvent perturbées durant la grossesse.

→ **Le jaune d'œuf cru** (choisir des BIO bleu-blanc-cœur) contient de la choline, nécessaire à la synthèse du cholestérol, et donc à la fabrication du cortisol pour résister au stress. Elle a un rôle essentiel dans l'équilibre du glucose sanguin et la libération de sucre, donc dans la gestion de la glycémie qui est plus sensible lors de la grossesse. Aidera au développement neurologique, cognitif, affectif, à l'attention et la concentration.

→ **L'avocat** est riche en Oméga 9, il aidera donc à contrôler la glycémie en baissant le cholestérol LDL et augmentant le cholestérol HDL. Il est donc protecteur du système cardiovasculaire, donc bénéfique pour éviter l'augmentation de la tension artérielle. Les jours où vous n'avez pas d'avocat, vous pouvez le remplacer par de la tapenade, l'olive étant riche également en oméga 9.

→ **Les petits poissons gras**, contenant EPA et DHA sont très bénéfiques pour leur apport en bons gras et protéine qui aideront au développement de la santé mentale du bébé, son attention et sa concentration plus tard dans sa vie. Ils sont aussi anti-inflammatoires. Stopper à la 37^{ème} semaine car le col de l'utérus a besoin d'une certaine inflammation pour commencer sa modification.

