



## QUELLES BOISSONS ÉVITER ET LESQUELLES PRIVILÉGIER PENDANT LA GROSSESSE ?



### LAIT



#### À ÉVITER

- Le lait cru non pasteurisé (directement issu du fermier).



#### AUTORISÉ

- Vous pouvez en consommer s'il a été bien chauffé.



### ALCOOL



#### À ÉVITER

- Toutes les sortes.



#### AUTORISÉ

-



### BOISSONS À LA CAFÉINE



#### À ÉVITER

- Café, coca, boisson énergisante



#### AUTORISÉ

- Maximum 1 tasse/verre par jour. Le café décaféiné est autorisé.



### THÉ



#### À ÉVITER

- Thé à la réglisse
- Thé noir et thé vert



#### AUTORISÉ

- Max. 1-2 tasses par jour.
- Max. 3 tasses par jour.