

Quels encas sains pendant la grossesse ?

Conseils sucrés et salés pour futures mamans

Pendant la [grossesse](#), l'alimentation joue un rôle essentiel. Les repas principaux apportent une base équilibrée, mais les **encas** et les **collations** entre les repas ont aussi leur importance. Ils permettent de combler les besoins accrus en énergie, en **protéines**, en vitamines et en **bons gras**, tout en évitant les **coups de pompe**.

Choisir un **goûter** ou une petite collation adaptée, c'est aussi prendre soin de son **bien-être** et de la **croissance du fœtus**. Mais quels sont les encas les plus adaptés pour une **femme enceinte** ? Quels plaisirs sucrés ou salés privilégier et lesquels vaut-il mieux éviter ?

Quels encas, sucrés ou salés, sont recommandés pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, il est tout à fait possible de se faire plaisir, à condition de privilégier des **aliments riches en nutriments**. Les **encas** et les **collations** ne doivent pas être perçus comme des excès. Mais comme des compléments qui soutiennent l'énergie, le **bien-être** et la **croissance du fœtus**. Le choix de ces petits repas dépend souvent des envies du moment, mais aussi des besoins en vitamines, en minéraux et en **protéines**.

Des collations sucrées pour avoir de l'énergie pendant votre grossesse

Les petites envies sucrées sont très fréquentes pendant la grossesse, surtout lors des coups de fatigue du matin ou de l'après-midi.

Nous vous conseillons d'éviter le plus possible les gâteaux industriels. Partez plutôt sur des options qui seront plus saines et équilibrées pour vous. Nous allons vous donner, juste après, quelques idées de collations sucrées. Le but c'est de redonner du peps en faisant du bien à son corps pendant la grossesse.

Le plus simple mais toujours efficace, c'est le fruit frais. Une pomme bien lavée, une poire ou même quelques fruits rouges sont très efficaces. A vous d'aviser selon la saison. Ils sont une source sûre de fibres et de vitamines.

La petite poignée de fruits secs, comme des abricots ou des dattes, fonctionne aussi très bien. Ils vont vous redonner de l'énergie assez rapidement et en plus c'est délicieux. Vous pouvez aussi vous préparer un yaourt nature, avec quelques graines de chia ou rajouter d'un filet de lait d'amande. Vous aurez ainsi un bon apport en fibres et en bons gras.

Et pour allier plaisir et vitalité, quelques carrés de chocolat noir, riches en magnésium, peuvent parfaitement terminer la pause gourmande.

Ces options permettent de satisfaire une envie de sucre tout en soutenant l'**apport calorique** nécessaire à la journée.

Des encas salés pour varier les plaisirs

Pour changer un peu du sucré, les encas salés sont une très bonne alternative. Ils aident à maintenir un bon équilibre nutritionnel tout en apportant régulièrement des protéines. Parmi les options simples et adaptées à la grossesse, on peut opter pour des œufs durs. Faciles à préparer et rassasiants.

Du houmous accompagné de bâtonnets de légumes crus bien lavés pour faire le plein de fibres et de protéines végétales.

Mais aussi des crackers aux céréales complètes pour un goûter croquant et équilibré. Et pour finir des petits fromages pasteurisés, sources de calcium et de protéines, consommés sans risque. Ces encas permettent de varier les saveurs tout en offrant au corps et au bébé les nutriments essentiels pour avancer sereinement vers l'accouchement.

Retrouvez encore plus d'idées dans notre article : [10 idées de grignotages et goûters sains pour femme enceinte](#).

Comment bien équilibrer un goûter lors d'une grossesse?

Un **goûter idéal** associe des **glucides complexes**, un peu de **protéines** et une touche de **bons gras**. Cela permet de maintenir une glycémie stable et d'apporter de l'énergie durablement. Quelques exemples : un fruit frais avec une poignée d'**amandes**, un yaourt nature et des **graines de chia**, ou une tartine de pain complet avec du fromage frais.

À quel moment de la journée prend-on une collation quand on est enceinte ?

Un petit encas peut être utile en fin de matinée ou en milieu d'après-midi, surtout en cas de **coups de pompe**. L'idée est d'éviter les fringales tout en respectant son **apport calorique** global. Fractionner les repas permet aussi de mieux digérer, surtout au fil de l'avancée de la grossesse.

Est-il possible de manger des biscuits pendant la grossesse ?

Les **goûters sucrés** font partie des petits plaisirs et il est normal qu'une **femme enceinte** ait parfois envie d'un biscuit. Toutefois, il est important de distinguer les préparations maison des **gâteaux industriels**. Surtout qu'ils n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles.

Les biscuits maison, une alternative plus saine pendant la grossesse

Préparer ses biscuits à la maison est une option intéressante. Cela permet de limiter l'utilisation de sucres raffinés et de choisir des ingrédients plus complets, comme la farine semi-complète ou les flocons d'avoine.

Les recettes maison peuvent aussi intégrer des **protéines végétales**, comme les noix, ou des **fibres** grâce aux fruits secs. De cette manière, la collation garde un côté gourmand tout en restant bénéfique pour l'**apport calorique** quotidien.

Quelques idées faciles à préparer. Des cookies aux flocons d'avoine et pépites de chocolat noir, des biscuits moelleux à la purée de banane et amandes. Ou encore des barres aux dattes, graines de chia et noisettes. Ces encas peuvent se conserver quelques jours et se glisser facilement dans le sac d'une femme enceinte, pour un **goûter sain** à tout moment de la journée.

Limitez les biscuits industriels lors de votre grossesse

Les gâteaux industriels, quant à eux, sont la plupart du temps riches en sucres, en graisses saturées et en additifs. Certes, ils apportent un petit coup d'énergie sur le moment, mais il n'y aura pas de véritable apport en nutriments.

Si vous les consommez trop souvent, vous augmentez l'apport calorique inutilement. Sachez qu'ils vont même favoriser la sensation de fatigue. Vous pouvez bien sûr faire des exceptions de temps en temps, mais pour les encas du quotidien, nous vous conseillons tout de même des options plus simples et équilibrées.

Une femme enceinte peut-elle manger des amandes ?

Les amandes font partie des **encas** les plus recommandés pour une **femme enceinte**. Riches et rassasiantes, elles s'intègrent parfaitement à une **collation** ou à un **goûter**.

Les bienfaits des amandes durant une grossesse

Les amandes sont une excellente source de **bons gras**, nécessaires au **bien-être** de la future maman. Elles apportent également des **protéines** de qualité, idéales pour soutenir l'organisme et contribuer à la **croissance du fœtus**.

Elles sont aussi riches en minéraux et en vitamines, notamment la **vitamine B9** (ou **acide folique**), indispensable pour le développement du système nerveux du bébé.

Comment intégrer les amandes au quotidien ?

Une petite poignée d'amandes peut être consommée comme **encas spécial femme enceinte**, entre deux repas. Elles peuvent aussi accompagner un yaourt au **lait d'amande**, ou être mélangées à d'autres fruits secs pour un **goûter** équilibré.

Ces petites graines croquantes sont donc un choix pratique, sain et gourmand à intégrer sans hésitation dans l'[alimentation pendant la grossesse](#).

Collation et diabète gestationnel, comment préparer son snack de grossesse sans risque

En cas de **diabète gestationnel**, l'alimentation demande une attention particulière. Les **collations** doivent être choisies avec soin afin de limiter les variations de glycémie. Bien préparées, elles permettent de maintenir un bon équilibre tout en couvrant les besoins énergétiques de la **femme enceinte**.

Privilégier des encas équilibrés pendant la grossesse

Pour éviter les pics de sucre dans le sang, mieux vaut miser sur des **collations à faible indice glycémique**. Elles libèrent l'énergie progressivement et assurent une meilleure stabilité.

L'idéal est d'associer des **glucides complexes** (pain complet, fruits frais) à des **protéines** (fromage frais, yaourt nature, oléagineux). Cette combinaison favorise la satiété, tout en respectant le **bon déroulement** de la grossesse.

Exemples de goûters adaptés

Certains **goûters sains** peuvent parfaitement convenir. Une tartine de pain complet garnie de fromage frais est une option simple et rassasiant. Une compote sans sucre ajouté accompagnée d'une petite poignée de noix est aussi une excellente idée d'**encas spécial femme enceinte**.

Ces choix apportent l'énergie nécessaire tout en limitant les **apports caloriques** inutiles et les excès de sucre.

Y a-t-il des aliments interdits pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, l'alimentation demande quelques ajustements. Certains produits sont à limiter, voire à éviter, afin de protéger la santé de la maman et le bon développement du bébé. Cela ne signifie pas se priver de tout, mais plutôt faire les bons choix pour vivre sa grossesse en toute sérénité.

Quels sont les 3 fruits à éviter pendant la grossesse ?

Certains fruits sont à consommer avec prudence. La **papaye crue** peut contenir des substances susceptibles de stimuler les contractions et doit donc être évitée. L'**ananas en excès** est parfois déconseillé, car il contient de la bromélaïne, une enzyme qui peut irriter le col de l'utérus. Enfin, le **raisin noir consommé en grande quantité** peut apporter trop de sucre et poser des problèmes de digestion.

Autres aliments à surveiller

Au-delà des fruits, certains aliments présentent des risques plus connus. Les **produits crus ou mal cuits** comme la viande, le poisson ou les œufs peuvent être porteurs de bactéries dangereuses. L'**excès de caféine** est à limiter, tout comme la consommation d'alcool, strictement déconseillée. Enfin, certaines **charcuteries** et **fromages non pasteurisés** doivent être écartés afin d'éviter les infections comme la listériose ou la toxoplasmose.

En résumé : bien choisir ses encas pendant la grossesse

Les encas et les collations font partie intégrante du quotidien d'une femme enceinte. Ils aident à maintenir l'énergie, à limiter les coups de pompe et à couvrir les besoins accrus liés à la croissance du fœtus. L'essentiel est de privilégier des aliments riches en nutriments, variés et digestes.

Qu'il s'agisse d'un goûter sucré ou d'un encas salé, quelques ajustements permettent d'allier plaisir et équilibre. En cas de diabète gestationnel, un suivi avec une diététicienne-nutritionniste peut être précieux pour adapter son alimentation sans crainte.

Nous vous conseillons aussi de rester vigilant face aux aliments déconseillés. Dans l' de préserver le bien-être de la maman comme celui du bébé. Avec quelques bonnes habitudes, la collation devient un moment de [gourmandise](#). Il est rassurant, tout en participant au bon déroulement de la grossesse.