

## Exemples de menus pour une femme enceinte de jumeaux

**La femme enceinte de jumeaux doit s'assurer de manger trois repas complets (comportant 3 à 4 groupes alimentaires) ainsi que trois collations pour s'assurer qu'elle et ses bébés comblent leurs besoins nutritionnels. Les collations doivent être nutritives, constituées d'aliments de deux groupes différents, idéalement une combinaison de glucides et de protéines.**

Exemples de menus pour 3 jours qui compleraient les besoins nutritionnels d'une femme enceinte de jumeaux (dont l'IMC est normal)

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Au lever	Multivitamine prénatale + 125 ml (1/2 tasse) jus d'orange	Multivitamine prénatale + 125 ml (1/2 tasse) jus d'orange	Multivitamine prénatale + 125 ml (1/2 tasse) jus d'orange
Déjeuner	2 tranches de pain 2 œufs 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	2 tranches de pain 30 ml (2 c. à table) beurre d'arachides Café au lait préparé avec 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	375 ml (1 1/2 tasse) flocons de son 60 ml (1/4 tasse) noix 125 ml (1/2 tasse) raisins secs 250 ml (1 tasse) lait 3,25%
Collation	1 banane 175 g yogourt	Smoothie : 250 ml (1 tasse) lait 3,25% + 1 banane + 15 ml (1 c. à table) graine de lin moulue	375 ml (1 1/2 tasse) lait 3,25% 1/2 mangue
Dîner	375 ml (1 1/2 tasse) riz 90 g (3 oz) poulet grillé 250 ml (1 tasse) brocoli cuits 1 orange 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	1/3 baguette (75 g) 1 boîte (100 g) sardines en conserve 375 ml (1 1/2 tasse) laitue romaine 125 ml (1/2 tasse) légumes crus 30 ml (2 c. à table) vinaigrette 125 ml (1/2 tasse) raisins 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	2 tranches de pain grillé 2 œufs 125 ml (1/2 tasse) carottes crues 125 ml (1/2 tasse) concombre 30 ml (2 c. à table) mayonnaise 1 banane 250 ml (1 tasse) lait 3,25%
Collation	30 ml (2 c. à table) noix 6 dattes 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	6-7 craquelins 30 g fromage cheddar 1 pomme	Gruau 250 ml (1 tasse) lait 3,25% + 30 g (1 oz) flocons d'avoine)
Souper	375 ml (1 1/2 tasse) pommes de terre en purée 90 g (3 oz) viande hachée 125 ml (1/2 tasse) carotte 125 ml (1/2 tasse) pois verts 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	375 ml (1 1/2 tasse) spaghettis 90 g (3 oz) viande hachée 375 ml (1 1/2 tasse) sauce tomate et légumes 2 clémentines 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	Chili végétarien : 250 ml (1 tasse) haricots rouges 375 ml (1 1/2 tasse) sauce tomate avec légumes 1 bagel 125 ml (1/2 tasse) jus d'orange
Collation	1 tranche de pain 15 ml (1 c. à table) beurre d'arachides 250 ml (1 tasse) lait 3,25%	250 ml (1 tasse) lait 3,25% 15 ml (1 c. à table) noix	375 ml (1 1/2 tasse) lait 3,25% 1 muffin maison moyen