

# Nutrition Facts

## L'acide folique avant et pendant la grossesse

### De quoi s'agit-il?

L'acide folique, également connu sous le nom de folate et de folacine, est une vitamine B importante. Le folate, ou folacine, se retrouve naturellement dans certains aliments. L'acide folique est la forme synthétique que l'on retrouve dans les comprimés ou que l'on ajoute aux aliments, notamment à la farine blanche, aux pâtes enrichies et à la semoule de maïs enrichie. Toutes ces formes de vitamine B agissent de la même façon dans le corps.

### Pourquoi cette vitamine est-elle si importante?

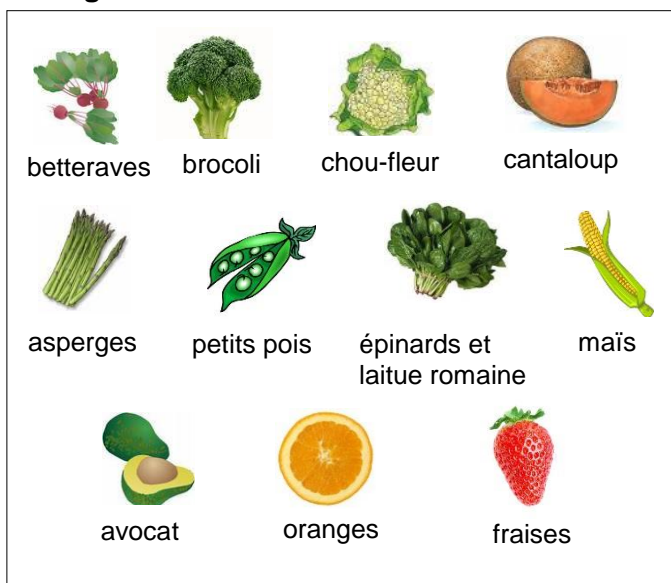
Cette vitamine B est importante pour la production de globules rouges sains et essentielle pour le bon développement de la vue, de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de votre bébé. Une quantité suffisante de folate dans votre sang en début de grossesse peut réduire de 50 à 70 % le risque de malformation de la colonne appelée « anomalie du tube neural ». Le spina-bifida en est un exemple. Ces anomalies surviennent habituellement dans le premier mois de grossesse, avant même que la femme ne sache qu'elle est enceinte. C'est pourquoi il est important que toute femme susceptible de tomber enceinte ait un apport suffisant de folate ou d'acide folique.

### Combien d'acide folique faut-il prendre?

Toutes les femmes qui pourraient devenir enceintes, sont enceintes ou allaitent leur bébé devraient avoir une alimentation riche en folate. Elles devraient également prendre chaque jour une multivitamine contenant au moins 0,4 mg d'acide folique (400 µg), mais pas plus de 1 mg. Discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé, car certaines femmes auraient intérêt à prendre plus d'acide folique.

## Quels aliments sont de bonnes sources de folate?

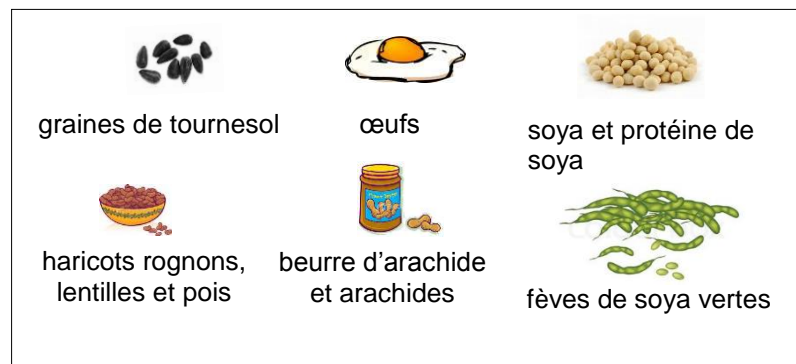
### Légumes et fruits



### Produits céréaliers



### Viande et substituts



## Conseils pour augmenter votre apport en folate

1. Choisissez des céréales contenant du son de blé ou 100 % de la valeur quotidienne recommandée en acide folique par portion.
2. Mangez chaque jour au moins un légume vert foncé (p. ex. petits pois, épinards, laitue romaine).
3. Réduisez le temps de cuisson de vos légumes et de vos fruits et faites-les cuire dans très peu d'eau pour réduire la perte de folate (p. ex. privilégiez la cuisson à la vapeur ou au micro-ondes).
4. Préparez votre salade avec des épinards ou de la laitue romaine plutôt que de la laitue iceberg.
5. Ajoutez des graines de tournesol, des tranches d'orange ou de l'avocat à vos salades.
6. Ajoutez des haricots rognons, des haricots noirs ou des lentilles à vos chilis, ragoûts et soupes.
7. Ajoutez des épinards frais ou congelés à vos lasagnes, plats, pizzas, omelettes et soupes.
8. Ajoutez des petits pois et du maïs congelés à vos soupes, pâtes, ragoûts et plats à la casserole.



## Frittata au brocoli et aux champignons et fromage

D'origine italienne, la frittata ressemble à la quiche, mais sans la croûte, ce qui signifie moins de calories.

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

**Portions :** 4

### Ingrédients :

3 tasses (750 ml) de brocoli de l'Ontario  
6 œufs  
1/3 tasse (75 ml) de lait  
Sel et poivre  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale  
1/2 tasse (125 ml) de champignons de l'Ontario, en tranches  
1/2 tasse (125 ml) de cheddar faible en gras, râpé  
1/4 tasse (50 ml) de parmesan

### Préparation:

Faire bouillir le brocoli pendant 2 minutes. Refroidir sous de l'eau froide; égoutter et assécher.

Battre les œufs et le lait; saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive de 10 po (25 cm), faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire sauter les champignons pendant 3 minutes. Disposer le brocoli sur les champignons; cuire à feu très doux. Verser le mélange d'œufs sur les brocolis. Parsemer de cheddar et de parmesan; couvrir et faire cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la frittata ait pris. Couper en morceaux.

### RECETTE LÉGUMES



#### Valeur nutritive

Protéines : 20 grammes  
Lipides : 16 grammes  
Glucides : 11 grammes  
Calories : 260  
Bonne source de fibres

