

Choix plus sûrs et choix à éviter pendant la grossesse

| | Choix plus sûrs | Choix à éviter pendant la grossesse |
|--------------------------|---|--|
| Viande, gibier, volaille | <ul style="list-style-type: none"> • Viande, gibier et volaille cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire (voir page 108) | <ul style="list-style-type: none"> • Viande, gibier et volaille crus ou insuffisamment cuits (ex. : tartare, carpaccio, viande hachée saignante) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Pâtés et viandes à tartiner qu'on doit réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant (ex. : en conserve) • Pâtés et viandes à tartiner préparés à la maison, cuits et entreposés adéquatement (voir page 104) | <ul style="list-style-type: none"> • Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés (ex. : pâté de campagne, cretons) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Viandes de charcuterie séchées et salées, qui ne nécessitent pas de réfrigération, comme certains salamis et pepperonis • Viandes froides de charcuterie vendues réfrigérées (ex. : jambon, dinde ou rosbif tranché, mortadelle [<i>baloney</i>]) réchauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes ou utilisées dans un mets cuit à une température interne sécuritaire | <ul style="list-style-type: none"> • Viandes froides de charcuterie vendues réfrigérées (ex. : jambon, dinde ou rosbif tranché, mortadelle [<i>baloney</i>] et qui ne sont pas réchauffées) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Saucisses fumées (à hot-dog) réchauffées à une température interne sécuritaire ou jusqu'à ce qu'elles soient fumantes (voir page 108) | <ul style="list-style-type: none"> • Saucisses fumées (à hot-dog) qui sortent directement de l'emballage et qui n'ont pas été réchauffées |

| | Choix plus sûrs | Choix à éviter pendant la grossesse |
|---------------------------------|--|--|
| Poisson et fruits de mer | <ul style="list-style-type: none"> • Poisson et fruits de mer cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire (voir page 109) • Poisson et fruits de mer qu'on doit réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant (ex.: en conserve) | <ul style="list-style-type: none"> • Poisson et fruits de mer crus ou insuffisamment cuits (ex.: tartare, sushis, ceviche, huîtres crues) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Poisson et fruits de mer fumés qu'on doit réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant (ex.: en conserve) • Poisson et fruits de mer fumés vendus réfrigérés ou congelés (ex.: saumon fumé, truite fumée), cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire (voir page 109) | <ul style="list-style-type: none"> • Poisson et fruits de mer fumés vendus réfrigérés ou congelés (ex.: saumon fumé, truite fumée) et qui ne sont pas cuits ou réchauffés à une température interne sécuritaire |

| | Choix plus sûrs | Choix à éviter pendant la grossesse |
|---------------------------------------|---|---|
| Œufs et produits à base d'œufs | <ul style="list-style-type: none"> • Œufs bien cuits avec le blanc et le jaune fermes (ex. : en omelette, cuits durs, brouillés) | <ul style="list-style-type: none"> • Œufs crus ou « coulants » (ex. : œufs miroir, mollets, pochés, omelette « baveuse » ou œufs brouillés « baveux ») |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vinaigrettes, mayonnaises et sauces à salade pasteurisées • Œufs et blancs d'œufs liquides pasteurisés pour les recettes à base d'œufs crus • Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire, comme une quiche (voir page 109) • Lait de poule maison chauffé à 71 °C (160 °F) | <ul style="list-style-type: none"> • Recettes à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (ex. : mayonnaise ou vinaigrette César non pasteurisée, lait de poule maison, mousse dessert, pâtes à gâteau et à biscuits mangées crues, certaines sauces) |
| Légumes et fruits | <ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits pasteurisés • Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition puis refroidis | <ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits non pasteurisés |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes frais bien lavés | <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes frais non lavés |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Légumes surgelés cuits selon les instructions sur l'emballage | <ul style="list-style-type: none"> • Légumes surgelés crus |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Germes cuits ou en conserve | <ul style="list-style-type: none"> • Germes crus (ex. : de luzerne, de trèfle, de radis, haricot mungo et fèves germées) |

| | Choix plus sûrs | Choix à éviter pendant la grossesse |
|--|---|---|
| Lait et produits laitiers (excluant les fromages) | <ul style="list-style-type: none"> • Lait pasteurisé et produits laitiers faits de lait pasteurisé | <ul style="list-style-type: none"> • Lait non pasteurisé (lait cru) et produits laitiers faits de lait non pasteurisé |
| Fromages | <ul style="list-style-type: none"> • Tout fromage incorporé dans une recette qui sera cuite à une température interne sécuritaire (ex.: sauce, casserole, gratin) • Tous les fromages à pâte dure (ex.: parmesan, romano) • Les fromages suivants, faits de lait pasteurisé: <ul style="list-style-type: none"> – À pâte ferme (ex.: cheddar, gouda, suisse) – En grains – Cottage ou ricotta – À la crème – Fondu et à tartiner (en pot, en triangles ou en brique) – Fondu et en tranches | <ul style="list-style-type: none"> • Tous les fromages suivants, qu'ils soient faits de lait pasteurisé ou non pasteurisé (lait cru): <ul style="list-style-type: none"> – À pâte molle (ex.: brie, bocconcini, camembert, feta) – À pâte demi-ferme (ex.: saint-paulin, havarti) – Bleus • Les fromages à pâte ferme faits de lait non pasteurisé (lait cru) |