

TABLEAU DE L'APPORT NUTRITIONNEL RECOMMANDÉ pour une grossesse de jumeaux ou triplés

APPORT NUTRITIONNEL RECOMMANDÉ

1ER TRIMESTRE

2E TRIMESTRE

3E TRIMESTRE

CALORIES*

+200
CALORIES/JOUR

+400
CALORIES/JOUR

+600
CALORIES/JOUR

FER**

27 MG/JOUR
(IDEM À LA
GROSSESSE SIMPLE)

ENTRE 28 À 30
MG/JOUR

ENTRE 30 À 45
MG/JOUR

CALCIUM***

+ 200 MG/JOUR

+ 600 MG/JOUR

*Les besoins avant la grossesse varient de 1800 à 2000 calories/jour.

**Les besoins avant la grossesse sont de 18 mg/jour.

***Les besoins avant la grossesse sont de 1000 mg/jour.