Journal des aliments, & boissons et activités

Les aliments contiennent des éléments nutritifs.

Pour une nutrition optimale, équilibrez vos repas.

Choisissez des aliments contenant moins de sucre, de gras et de sel.

- Mangez moins d'aliments transformés -

poulet.ca

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Protéines							
Fruits							
Féculents							
Autres							
Collation							
Dîner							
Protéines							
Légumes							
Légumes							
Féculents							
Autres							
Collation							
Souper							
Protéines							
Légumes							
Légumes							
Féculents							
Autres							
Collation							
Activité/exercice	150 minutes par semaine ou plus / 10 000 pas par jour ou plus						

Des protéines pour des muscles en santé.
Environ le ¼ de votre assiette, ou 20 à 30 g nets à chaque repas

Poulet, poisson, légumineuses (haricots, pois, lentilles), noix, graines, produits laitiers, œufs, autres viandes maigres

Exemple : 1 haut de cuisse de poulet = 25 g nets de protéines pour un poids de 100 g

Des féculents pour l'énergie.
Environ le ¼ de votre assiette.

Les grains entiers sont à privilégier.

Quinoa, avoine, riz brun ou produits faits de grains entiers (pâtes, pain)

Fruits et légumes
Des éléments nutritifs à profusion.
Environ la ½ de votre assiette.

Collations : Évitez d'avoir trop faim. Optez pour des aliments rassasiants. Jumelez les protéines à des fruits ou légumes.

Exemple : Tzatziki + concombre, Yogourt + petits fruits, Hoummos + céleri, noix/graines + pomme ou poire.

Autres : Desserts, gâteries et boissons.

L'eau est la boisson de choix.

Créé par : Hélène Charlebois, diététiste, mai 2019

Journal des aliments, & boissons et activités

Les aliments contiennent des éléments nutritifs.

Pour une nutrition optimale, équilibrez vos repas.

Cuisinez plus! Choisissez des aliments entiers! Socialisez!

- Pratiquez l'alimentation consciente!

poulet.ca

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Protéines							
Fruits							
Féculents							
Autres							
Collation							
Dîner							
Protéines							
Légumes							
Légumes							
Féculents							
Autres							
Collation							
Souper							
Protéines							
Légumes							
Légumes							
Féculents							
Autres							
Collation							
Activité/exercice	150 minutes par semaine ou plus / 10 000 pas par jour ou plus						

TAILLE RECOMMANDÉE DES PORTIONS :

Aliments protéinés :
Poulet, poisson, autres viandes maigres

Taille de la portion :
Un paquet de cartes – 2 à 3 oz (60 à 90 g)

Légumineuses = ½ à ¾ tasse (125 à 200 ml)

Lait = 1 tasse (250 ml)

Yogourt = ¾ tasse (200 ml)

Fromage = 2 oz (60 g)

Noix et graines = ¼ tasse (60 ml)

Légumes et fruits :
Frais, surgelés, en conserve

La taille d'une ampoule ou ½ tasse (125 ml)

Féculents :
Les grains entiers sont à privilégier
La taille d'une balle de tennis ou de baseball

½ à 1 tasse (125 à 250 ml)

Gras :
Beurre, margarine, mayonnaise, vinaigrettes
1 c. à soupe (15 ml)

Créé par : Hélène Charlebois, diététiste, mai 2019