

Un repas santé contient au moins un aliment provenant de chaque groupe alimentaire, peu d'aliments transformés et des aliments variés à chaque jour. Le Guide alimentaire recommande un nombre de portions en fonction de l'âge et du sexe.

Produits céréaliers

3 à 8 portions par jour

Ma consommation de la journée :

Truc à retenir :

- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.

1 portion

1 tranche

Céréales prêtes à servir Céréales chaudes

175 ml – 3/4 tasse

2 portions

1/2 bagel, 1/2 pain pita, un petit pain

Pâtes alimentaires ou riz

125 ml – 1/2 tasse

Produits laitiers

2 à 4 portions par jour

Ma consommation de la journée :

Truc à retenir :

- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

250 ml – 1 tasse

Fromage

3 po x 1 po x 1 po
2 tranches – 50 g

175 ml – 3/4 tasse

Légumes et fruits

4 à 10 portions par jour

Ma consommation de la journée :

Truc à retenir :

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve

125 ml – 1/2 tasse

Jus

125 ml – 1/2 tasse

Légumes feuillus

Cuit 125 ml – 1/2 tasse
Cru 250 ml – 1 tasse

Viandes et substituts

1 à 3 portions par jour

Ma consommation de la journée :

Truc à retenir :

- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.*
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

Viandes, volailles ou poissons

75 g (2 1/2 oz) - 1/2 tasse

Beurre d'arachides

2 c. à table 30 ml

1 à 2 oeufs

Légumineuses cuites

150 g - 3/4 tasse

175 ml – 3/4 tasse

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Pour votre moral...

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent vous apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras ou en énergie. Consommez-en, mais avec modération!

Grille de planification hebdomadaire

Exercez-vous à planifier vos repas à l'aide des exemples présentés ici.



axé Santé

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - bagel de blé entier - beurre d'arachide - banane - un verre de jus de fruits 	<p>Ajoutez un fruit à votre déjeuner.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - céréales avec yogourt et fruits en cubes - un verre de jus de fruits 	<p>Optez pour de vrais jus de fruits plutôt que pour des boissons ou des punches.</p>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - sandwich au thon - crudités - yogourt - eau 	<p>Jambon maigre, poitrine de dinde, pastrami, beurre d'arachide ou œufs sont aussi de bonnes options.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - œuf au micro-ondes avec jambon, fromage, salade dans un muffin anglais - jus de légumes - salade de fruits 		
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - salade de pâtes avec fromage et légumes grillés - compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> - crème de légumes - pain de blé entier - poitrine de poulet (sans la peau) cuite dans l'huile d'olive. - salade de carottes avec raisins secs 		<p>Intégrer un produit laitier – fromage, yogourt à boire, etc. – est une bonne façon de compléter votre consommation de produits de ce groupe.</p>	<p>Une poignée de noix sans sel est une bonne collation.</p>
Collations	<ul style="list-style-type: none"> - muffin au son et fruits - raisins et fromage 	<p>Fruits en conserve, séchés et compotes sont de bons choix pour un dessert ou une collation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - craquelins de blé entier et fromage cottage 		<ul style="list-style-type: none"> - Jus de fruits et une poignée d'amandes

* Les portions journalières peuvent varier en fonction des besoins énergétiques de chaque personne.