

Aide-mémoire inspiré de l'assiette méditerranéenne

- ✓ Les aliments quotidiens sont en **vert**. Ce sont des aliments riches en nutriments.
- ✓ Les aliments d'occasion sont en **jaune**. Ce sont des aliments de valeur nutritive acceptable.
- ✓ Les aliments d'exception sont en **rouge**. Ce sont des aliments pauvres en nutriments et riches en sel, en sucres ou en gras.

Fruits et légumes

		Une portion	Fréquence
	Fruit (privilégier les fruits entiers avec la pelure)	1/2 tasse	Trois portions par jour
	Légume	1/2 tasse de légumes cuits 1 tasse de légumes crus	Moitié de l'assiette par repas

Matières grasses

	Huile d'olive extra vierge, de canola, d'avocat ou de caméline		Tous les jours
	Margarine non hydrogénée faite d'huile de canola et d'olive		Moins d'une cuillère à soupe par jour
	Beurre et crème		Moins d'une cuillère à soupe par jour

Aliments protéinés (1/4 de l'assiette par repas)

	Poissons gras (ex. : saumon, truite, sardine, maquereau, hareng ou fruits de mer (sans panure))	100 à 200 g	Plus de trois fois par semaine
---	---	-------------	--------------------------------

Aliments protéinés (1/4 de l'assiette par repas)

	Volaille (poulet ou dinde) avec la peau retirée avant de la consommer	100 à 150 g	
	Lait à 2 % de matières grasses et moins	250 ml (1 tasse)	
	Yogourt grec ou régulier aromatisé à 2 % de matières grasses ou moins	125 ml (1/2 tasse)	
	Fromage à 20 % matières grasses ou moins	30 g	
	Légumineuses cuites (haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.)	125 ml (1/2 tasse)	Plus de trois fois par semaine
	Edamames	250 ml (1 tasse)	
	Tofu et tempeh	125 ml (1/2 tasse)	
	Protéines végétales texturées (PVT)	125 ml (1/2 tasse)	
	Boisson de soya enrichie non sucrée	250 ml (1 tasse)	
	Beurre d'arachide ou beurre de noix	30 g (2 c. à table)	
	Noix et graines non salées	30 g (1/4 de tasse)	Une à trois fois par semaine
	Viande rouge maigre (ex. : porc, veau, bœuf, gibier, etc.)	100 à 150 g	Moins de trois fois par semaine
	Œuf entier		Moins de quatre jaunes d'œufs par semaine si vous avez des problèmes de cholestérol ou de maladies cardiovasculaires.
	Charcuteries (ex. : jambon, saucisse, bacon, etc.)		

Produits céréaliers à grains entiers (féculents)



Pain de grains entiers, pâtes alimentaires ou couscous



Riz brun ou sauvage



Quinoa, orge mondé ou boulgour



Patate douce ou pomme de terre avec pelure

1/4 de l'assiette

Autres



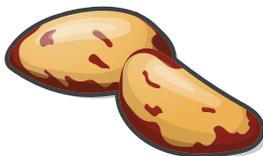
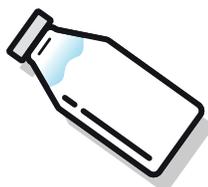
Sucreries (bonbons, jujubes ou chocolat)

Pâtisseries commerciales (gâteau, biscuits, tarte ou beignes)

Viennoiserie (croissant ou chocolatine)

Croustilles

Moins de trois fois par semaine



Boissons

	Eau	250 ml (1 tasse)	Six à huit verres par jour sauf indication contraire de votre médecin.
	Jus de fruits et de légumes	125 ml (1/2 tasse)	Privilégiez les fruits et légumes entiers.
	Café régulier	250 ml (1 tasse)	Un maximum de deux à quatre tasses par jour.
	Alcool	Bière : 341 ml (12 oz) Vin : 142 ml (5 oz) Spiritueux : 43 ml (1,5 oz)	Avec modération et pas tous les jours. Favorisez le vin rouge comme choix d'alcool.
	Boissons gazeuses sucrées ou édulcorées ou boissons énergisantes		

