

Nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé par jour

Utilisez le tableau ci-dessous pour déterminer le nombre de portions par jour dont vous avez besoin pour chacun des quatre groupes alimentaires.



Âge Sexe	ADULTES			
	19-50		51+	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits (1 fruit ou légume moyen, 125 ml de jus, 125 ml de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve, 250 ml de légumes-feuilles crus)	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers (1 tranche de pain, ½ bagel, 125 ml de riz, 30 g de céréales froides)	6-7	8	6	7
Lait et substituts (250 ml de lait ou boisson de soya enrichie, 175 g de yogourt, 50 g de fromage)	2	2	3	3
Viandes et substituts (75 g de viande, 150 g de tofu, 2 oeufs, 30 ml de beurre d'arachide ou de noix, 175 ml de légumineuses cuites)	2	3	2	3

Chaque portion compte...

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.
- Savourez des légumes et fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- 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.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Choisissez des substituts de lait plus faibles en matières grasses.
- Consommez souvent des substituts de viande comme des légumineuses, des lentilles ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

Pour en savoir plus, visitez les sites suivants :

Bien manger avec le guide alimentaire canadien :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Vie saine, Jeunesse et Aînés Manitoba :

www.manitoba.ca/healthyliving/hlp/nutrition/index.fr.html

Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca



Source: Bien manger avec le guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2007.



Bilan mensuel alimentaire

- Déterminez votre nombre de portions recommandé pour chacun des quatre groupes alimentaires.
- Faites un x dans le cercle approprié pour chaque portion d'aliment consommée.

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
L	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
J	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
V	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
S	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
D	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
L	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
J	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
V	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
S	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
D	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
L	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
J	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
V	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
S	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
D	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
L	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
M	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
J	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
V	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
S	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○
D	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○○○	○○○	○○○

