



Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NOM : _____

DATE : _____

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour

FILLE de 14 à 18 ans



➔ 7

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	

Légumes et fruits

1 portion du Guide alimentaire =

125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou 250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou 1 fruit



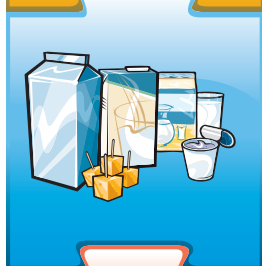
➔ 6

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Produits céréaliers

1 portion du Guide alimentaire =

1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou 125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou 30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes



➔ 3-4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lait et substituts

1 portion du Guide alimentaire =

250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou 175 g (¾ tasse) yogourt ou 50 g (1 ½ oz) fromage



➔ 2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Viandes et substituts

1 portion du Guide alimentaire =

75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou 175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou 60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées



30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) chaque jour

Huiles et autres matières grasses

Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

- 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.
- 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 du lait plus faibles en matières grasses.
- 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.
- Buvez de l'eau pour éteindre votre soif.
- Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- Soyez active au moins 90 minutes chaque jour.



Pour obtenir de l'information complémentaire ou des exemplaires du Guide alimentaire canadien, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire



d'aliments
et boissons
riches en
calories,
lipides, sucre
ou sel.

=

=

=

=

=