Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NOM : _____ DATE : _____

HOMME de 19 à 50 ans

Portions du Guide alimentatire recommandées chaque jour

8–10 — ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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

8 — ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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

2 — ☐ ☐

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

3 — ☐ ☐ ☐

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 étancher votre soif.
- ☐ Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- ☐ Soyez actif chaque jour pendant 30 à 60 minutes.

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

Canada

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NAME: _____ DATE: _____

	REPAS	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES	Limitez votre consommation…
							d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
DÉJEUNER		=					
DÎNER		=					
SOUPER		=					
COLLATIONS		=					
SOMME DU NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE		=					