

QU'EST-CE QUE JE MANGE?



FRUITS ET LÉGUMES

Pomme
Petits fruits
Raisins
Melon d'eau

Feuilles de salade
Brocoli
Courgette verte ou jaune
Chou fleur

Concombre
Tomates
Fèves vertes
Carottes

FRUITS ET LÉGUMES

50%

fruits et légumes

25%

grains ou féculents

25%

protéines

GRAINS

PROTÉINES

Produits laitiers: Buvez un petit verre (115-225 ml / 4-8 oz) de lait ou de yogourt non gras ou faible en gras (sans sucre ajouté).

Bons gras: Ajoutez une petite portion de bonne huile (vinaigrette à huile d'olive ou de canola, avocat, noix).

Boissons: Incluez une boisson sans calories (eau, eau gazeifiée, café, thé).



FÉCULENTS À GRAINS ENTIERS

Pain ou petit pain à grains entiers
Tortilla
Riz brun
Quinoa
Épeautre

Maïs
Pois
Pomme de terre
Courge d'hiver
Lentilles / haricots secs



PROTÉINES

Tofu
Volaille (poulet, dinde)
Viande maigre (filet de porc, steak de surlonge)

Poisson (saumon, morue, thon, tilapia)
Noix ou beurre de noix
Fromage

PRODUITS LAITIERS

Lait écrémé ou faible en gras
Yogourt allégé
Fromage

BONS GRAS

Huile d'olive
Huile de canola
Noix / graines
Avocat

BOISSONS

Choisissez une boisson sans calories comme l'eau, le café ou le thé. Évitez les boissons gazeuses et les jus de fruits.