

## Une assiette équilibrée (de 9 po)

### Légumes (½ assiette)

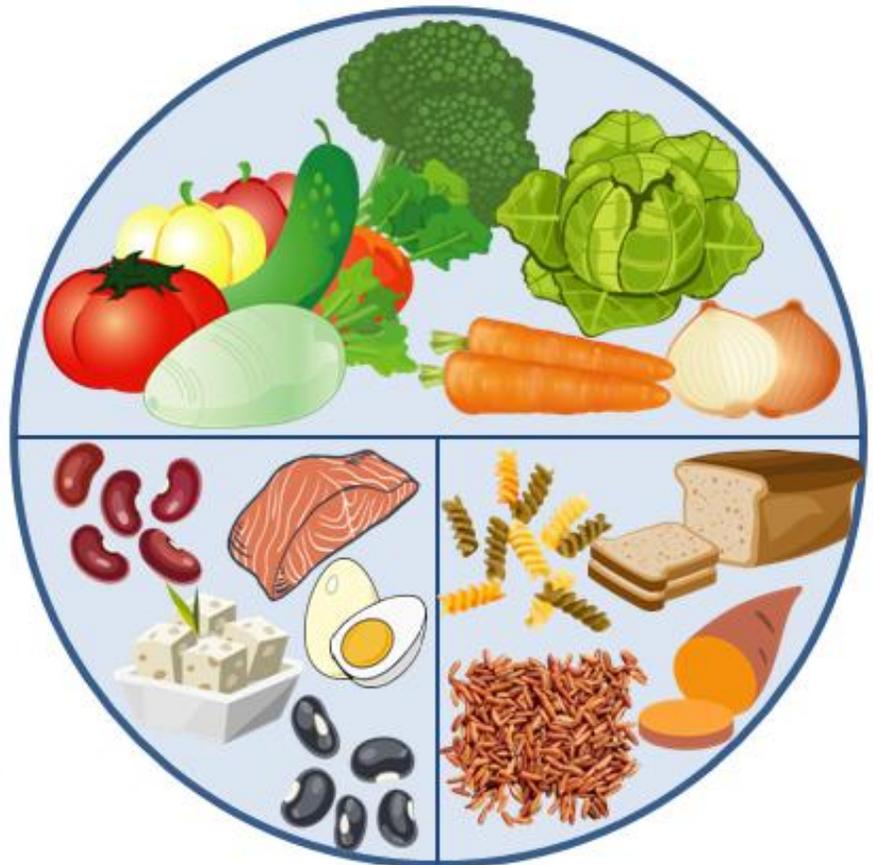
- Légumes pauvres en féculents (frais ou congelés)
- Salades
- Bâtonnets de légumes crus avec trempette
- Vapeur, grillés ou rôtis au four

### Protéines (¼ d'assiette)

- 3 oz de poisson
- 1 tasse de haricots, de légumineuses ou de fèves de soya
- 1 tasse de tofu ou de tempeh
- 3 oz de viande maigre ou de poulet
- ¼ tasse de noix ou 2 c. à soupe de beurre de noix

### Glucides (amidons; ¼ d'assiette)

- ⅔ tasse de bananes plantains mûres ou de patates douces
- 1 tasse de pâtes cuites
- 1 tasse de féculents cuits (quinoa, couscous ou boulgour)
- ⅔ à 1 tasse de riz étuvé
- ¾ tasse de céréales cuites (cuisson lente)
- 2 tranches de pain de blé entier
- 2 pitas de blé entier (6 po)



### Gras (1 portion/repas)

- 1 c. à thé de margarine ou de beurre
- 1 c. à thé d'huile de canola ou d'olive
- 2 c. à thé de sauce pour salade à base d'huile
- 1/6 d'un avocat

## Conseils généraux

- Achetez des aliments entiers plutôt que transformés.
- Choisissez des grains entiers et des aliments riches en fibres.
- Optez majoritairement pour du poisson et des protéines d'origine végétale.
- Buvez de l'eau plate ou pétillante, du thé ou du café

## Déjeuner

- 2 tranches de pain de blé entier  
2 œufs, en omelette  
1 c. à thé de margarine ou de beurre
- $\frac{3}{4}$  tasse de gruau nature cuit  
 $\frac{1}{4}$  tasse de noix en morceaux non salées  
1 tasse de fraises  
1 tasse de lait de soya non sucré
- $\frac{3}{4}$  tasse de yogourt grec nature  
 $\frac{1}{2}$  banane  
 $\frac{1}{4}$  tasse de noix en morceaux non salées
- 2 tranches de pain de blé entier  
2 c. à table de beurre d'arachide naturel
- 1 tortilla de blé entier (de 6 po)  
2 c. à table de beurre de noix naturel  
1 pomme, tranchée
- $\frac{2}{3}$  tasse de patates douces ou de bananes  
plantains cuites  
1 œuf dur  
2 tasses d'épinards cuits à la vapeur
- Smoothie déjeuner :  
1 tasse de yogourt grec nature, 1 tasse de  
bleuets congelés et 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de fromage cottage  
1 pêche ou 1 pomme, tranchée

## Dîner et souper

- $\frac{2}{3}$  tasse de riz brun ou de couscous cuit  
 $\frac{1}{2}$  tasse de lentilles ou de légumineuses  
1 tasse de carottes ou de céleri en  
bâtonnets  
2 c. à table de houmous
- 3 oz de poisson  
1 tasse de patates douces cuites  
2 tasses de brocoli ou d'épinards cuits à la  
vapeur  
 $\frac{1}{2}$  mangue, tranchée
- 2 tranches de pain de seigle  
3 oz de poitrine de dinde maigre  
2 tasses de légumes mélangés  
 $\frac{3}{4}$  tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse de pâtes de blé entier cuites  
3 oz de poulet grillé  
1 poire ou 1 prune  
Salade avec 2 c. à thé de sauce pour salade à base  
d'huile
- 1 pain pita de blé entier  
2 c. à table de houmous  
2 oz de fromage feta  
Tranches de tomates et feuilles de laitue fraîches
- 1 tasse de pâtes OU  $\frac{1}{2}$  patate douce cuite  
3 oz de poisson OU  $\frac{3}{4}$  tasse de tofu  
1 tasse de haricots verts  
1 tasse de brocoli cuit à la vapeur

## Collations

- 2 oz de fromage et 1 pomme moyenne
- ½ tasse de yogourt grec nature et ½ tasse de bleuets
- 1 tranche de pain de blé entier et 1 c. à soupe de beurre de noix naturel
- ⅓ tasse de houmous et 1 tasse de légumes crus
- ¾ de pois chiches rôtis
- 3 tasses de maïs soufflé nature
- 1 tasse de mini-carottes et 2 c. à soupe de trempette aux haricots blancs