

La Pyramide Alimentaire



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



VVPOLAV

(ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses: min. 1 fois par semaine

Viande rouge: max. 300 g par semaine

Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Légumes

Min. 300 g par jour



Fruits

250 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour

Guide pratique pour la taille des portions : votre main comme outil de mesure !

Ces portions sont variables selon votre âge, votre sexe, des événements de vie (grossesse...) et d'éventuelles maladies...
Pour plus de conseils adaptés, un diététicien est votre meilleur interlocuteur.



Légumes et fruits : 7 à 10 portions par jour

**Légumes frais, fruits frais
surgelés ou en conserve**
½ tasse (125 ml) = ½ poing



Légumes feuillus
1 tasse (250 ml) = 1 poing



Fruits entiers
1 fruit = 1 poing



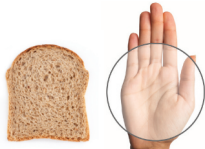
Matières grasses : 2 à 3 c. à soupe par jour

Margarine ou beurre, huile, mayonnaise
1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce
1 c. à café (5 ml) = 1 bout du pouce



Produits céréaliers : 6 à 8 portions par jour

Pain
1 tranche = taille de la main



Pâtes
½ tasse (125 ml) = ½ poing



Riz
½ tasse (125 ml) = ½ poing



Lait et substituts : 2 à 3 portions par jour

**Lait ou boisson de soya
Yogourt**

1 tasse (250 ml) = 1 poing
¾ de tasse (175 ml) = 1 poing

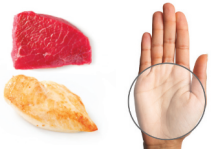


Fromage
50 gr = 2 pouces



Viandes et substituts : 2 à 3 portions par jour

Viande et volaille
75 gr = paume de la main



Poisson
75 gr = paume de la main



Légumineuses
¾ de tasse (175 ml) = 1 poing



Noix et graines
¾ de tasse (60 ml) = creux de la main

