

EQUILIBRE ALIMENTAIRE PAR REPAS

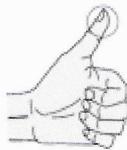
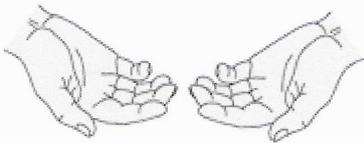
Des Portions à portée de la main !

Vos mains peuvent être très pratiques pour évaluer les bonnes portions. Quand vous planifiez un repas, facilitez-vous la tâche à l'aide de cette méthode.



GLUCIDES (grains et féculents) :
Prenez une quantité de la grosseur de vos 2 poings.

PROTÉINES :
Prenez une quantité de la largeur de la paume de votre main et de l'épaisseur de votre petit doigt.



LÉGUMES : Prenez tout ce que vos deux mains peuvent contenir. Choisissez des légumes à faible teneur en glucides (haricots verts, brocoli, laitue, carottes).

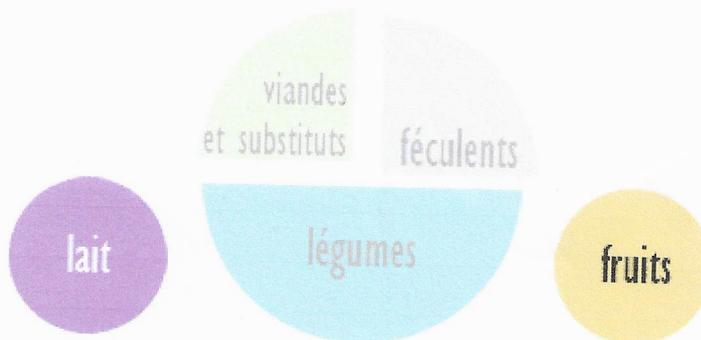
GRAS : Limitez le gras à une quantité de la taille du bout de votre pouce.



Pour les fruits, un seul poing



(Lait allégé 250 ml ou yaourt 175 ml)



60/2

