



DEUX POIGNÉES DE LÉGUMES OU DE SALADE

Choisissez le vert foncé
et le orange plus souvent.

LES BASES

- Prenez **3 repas par jour à des heures régulières** et espacez-les (4 à 6 heures entre les repas)
- Assurez-vous d'un **apport régulier en glucides**
- Veillez à inclure **une variété d'aliments** dans votre alimentation (pour les catégories d'aliments et d'un repas à l'autre)
- Buvez au moins **6 verres d'eau par jour**
- Limitez les aliments sucrés (boissons gazeuses ordinaires, jus, desserts, bonbons, condiments sucrés) **afin de mieux gérer la glycémie**
- Essayez de réduire votre consommation d'aliments riches en gras (friture, chips, pâtisseries) et d'aliments salés **afin de préserver la santé de votre cœur**
- **Réduisez** autant que possible **vos** **consommation** **d'aliments transformés**



Conseil pratique :

“Commencez par remplir votre assiette avec les légumes.”



LA TAILLE DE L'EXTRÉMITÉ D'UN POUCE D'HUILE OU MATIÈRES GRASSES

Choisissez des matières grasses provenant
des noix et des huiles végétales.

LA TAILLE D'UNE PAUME DE MAIN DE VIANDE, DE POISSON OU DE VOLAILLE

Choisissez des viandes maigres,
de la volaille, du poisson, des œufs,
des fromages et des haricots.

UNE POIGNÉE DE FRUITS

Choisissez une variété
de fruits colorés.

UNE TASSE STANDARD DE LAIT ET DE SUBSTITUTS

Choisissez des produits à
faible teneur en matières
grasses.

LA TAILLE D'UN POING DE POMMES DE TERRE, DE PAIN, DE PÂTES OU D'AUTRES GLUCIDES FÉCULENTS

Choisissez plus souvent des produits à
base de grains entiers.

Exemples de portions standards

LÉGUMES*



- ▶ 1 tasse de légumes verts feuillus crus (épinards, romaine, chou frisé, endive)
- ▶ 1/2 tasse de légumes crus ou cuits : asperges, betteraves, brocoli, haricots verts et jaunes, carottes, chou, chou-fleur, céleri, concombre, aubergine, poireaux, champignons, mélange de légumes congelés, oignons, poivrons verts et rouges, épinards, tomates, navets, courgettes

* Les portions de plus de 1 tasse de panais, de pois, de courge d'hiver et de sauce tomate ajouteront 15 g de glucides disponibles (3 c. à café de sucre) à votre repas.

FRUITS



- ▶ 1 pomme, orange ou poire moyenne
- ▶ 2 kiwis, prunes ou clémentines de taille moyenne
- ▶ 1/2 mangue moyenne

- ▶ 1 petite banane ou pamplemousse
- ▶ 1 grosse pêche ou nectarine
- ▶ 2 tasses de fraises, de mûres ou de framboises
- ▶ 1 tasse de bleuets
- ▶ 1 tasse de melon

- ▶ 15 raisins ou cerises
- ▶ 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée ou de fruits en conserve dans leur jus
- ▶ 1/2 tasse de jus non sucré
- ▶ 1/4 tasse de fruits secs

LAIT ET SUBSTITUTS



- ▶ 1 tasse de lait
- ▶ 1 tasse de boisson de soja nature

- ▶ 1/2 tasse de boisson de soja aromatisée
- ▶ 4 c. à soupe de lait en poudre

- ▶ 1/2 tasse de lait concentré
- ▶ 3/4 tasse de yogourt nature faible en gras

CÉRÉALES ET FÉCULENTS



- ▶ 1 tranche de pain aux grains entiers
- ▶ 3/4 tasse de céréales chaudes
- ▶ 1/2 tasse de céréales froides
- ▶ 1/2 tasse de pâtes, de couscous
- ▶ 1 petit muffin (2 po)

- ▶ 1/2 pomme de terre moyenne ou 1/2 tasse de purée de pommes de terre
- ▶ 1/3 tasse de riz brun, de riz blanc, de millet
- ▶ 1/3 de tasse de patate douce
- ▶ 1 chapati, roti, tortilla de blé entier (6 po)

- ▶ 1/2 pain pita (6 po)
- ▶ 1/4 de grand bagel
- ▶ 1 crêpe ou gaufre (4 po)
- ▶ 3 tasses de maïs soufflé
- ▶ 1/2 tasse d'orge, de boulgour, de sarrasin, de maïs, de riz sauvage

GRAISSES ET HUILES



- ▶ 1 c. à café de margarine (non hydrogénée)
- ▶ 1 c. à café d'huile; canola, olive ou arachide

- ▶ 1 c. à soupe de noix ou de graines
- ▶ 1 c. à soupe de sauce à salade, ordinaire

- ▶ 1 c. à soupe de mayonnaise légère
- ▶ 1 tranche de bacon

PROTÉINES



- ▶ 1 oz (30 g) de viande, de volaille ou de poisson maigre
- ▶ 1 gros œuf
- ▶ 1/4 de tasse de poisson en conserve
- ▶ 1/3 tasse de houmous
- ▶ 2 c. à soupe de beurre d'arachides
- ▶ 1/4 tasse de fromage cottage (1-2 % M.G.) ou 1 oz (30 g) de fromage (< 20 % M.G.)
- ▶ 1/2 bloc (85 g) de tofu
- ▶ 1/2 tasse de légumineuses (haricots, pois, lentilles)*

* Les portions de plus de 1/2 tasse de haricots et de lentilles ajouteront 15 g de glucides disponibles (3 c. à café de sucre) à votre repas. Mesurer après la cuisson.

TRUCS ET ASTUCES

- Veillez à inclure une **portion modérée de protéines** dans vos repas.
- **La fraîcheur, la qualité et la variété des aliments sont essentielles**; plus il y a de couleurs dans votre assiette, mieux c'est!
- Essayez de **varier** d'un repas à l'autre.
- Les **substituts de sucre** doivent être consommés avec modération.
- En cas **d'hypoglycémie**, veillez à toujours avoir des boissons sucrées à portée de main (jus de fruits, soda non diète, eau sucrée, etc.).
- **L'alcool** peut provoquer des variations glycémiques jusqu'à 24 heures après l'ingestion : soyez prudent. Un maximum de 1 ou 2 verres par jour est recommandé.

Chaque petit pas est un pas dans la bonne direction!

1 portion d'aliments riches en glucides = 15 grammes de glucides (3 c. à café de sucre)

Rappel