

# 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



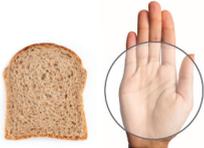
## Matières grasses : 2 à 3 c. à soupe par jour

**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

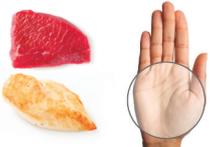


**Fromage**  
50 gr = 2 pouces



## 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

