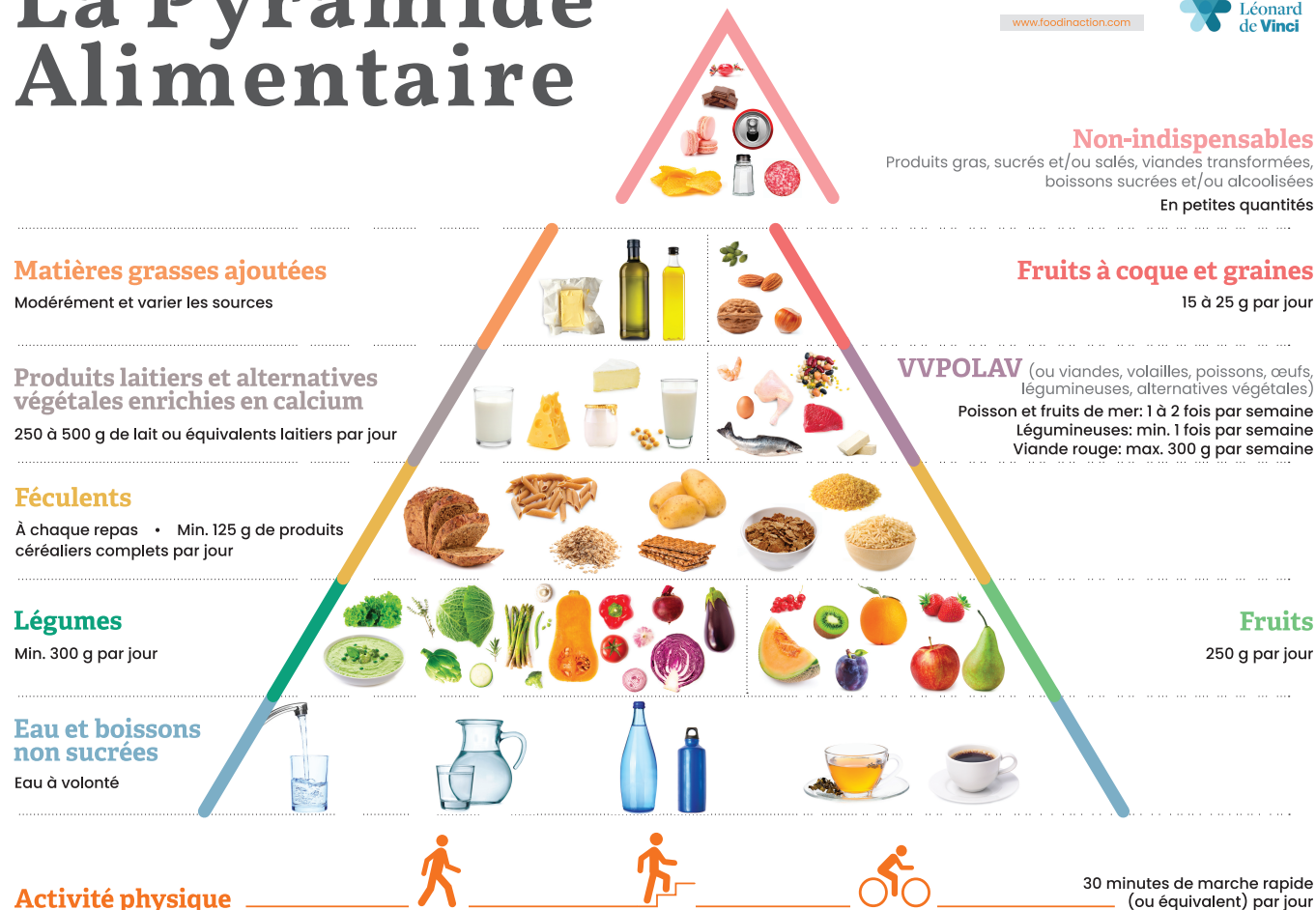


La Pyramide Alimentaire



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



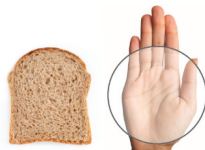
Matières grasses : 2 à 3 c. à soupe par jour

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

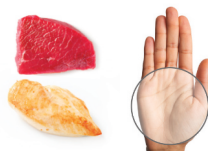


Fromage
50 gr = 2 pouces

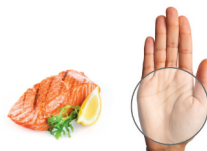


Viandes et substituts : 2 à 3 portions par jour

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

