

EXEMPLES DE MENUS

Modèle de collation saine : 1 légume/fruit + 1 autre groupe

	Offrez 1 portion complète du guide alimentaire de :	Offrez 1 portion complète du guide alimentaire d'un autre groupe alimentaire :		Limitez à un article par repas :
	Légumes/fruits	Protéines/produits de lait	Grains entiers	Aliments divers à limiter
	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de légumes/fruits (frais, congelés ou en conserve dans l'eau) • 1 fruit entier moyen • 1/4 tasse de fruits secs • 1/4 tasse de salsa fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait • 50g de fromage • 3/4 tasse de yaourt • 2 œufs • 1 petit récipient de houmous • 125 ml (1/2 tasse) de poisson en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • 1/2 bagel, muffin anglais, pita ou tortilla • 30 g de céréales froides • 3/4 tasse de céréales chaudes • 30 g de craquelins 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tbsp. jam, de fromage à la crème, de miel ou de vinaigrette. • 1 tsp. margarine ou de beurre non hydrogénés
Lundi	1/2 tasse de poivrons verts coupés en tranches	1 ficelle de fromage <i>Black Diamond</i>		
Mardi	1 pomme		6 craquelins <i>Christie Triscuits</i> pauvre en sodium	
Mercredi	1/2 tasse de carottes miniatures	1 mini houmous		
Jeudi	1/2 tasse de baies mélangées	3/4 tasse de yaourt		
Vendredi	1/2 tasse de concombres tranchés		1/2 bagel à grains entiers	1 Tbsp. fromage à la crème



Modèle de repas sain : 1 légume/fruit + 2 autres groupes alimentaires

	Offrez 1 portion complète du guide alimentaire de :	Offrez 1 portion complète du guide alimentaire de :	Offrez 1 portion complète du guide alimentaire de :	Limitez à un article par repas :
	Légumes/fruits	Protéines/produits de lait	Grains entiers	Aliments divers à limiter
	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de légumes/fruits (frais, congelés ou en conserve dans l'eau) • 1 fruit entier moyen • 1/4 tasse de fruits secs • 1/4 tasse de salsa fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait • 50g de fromage • 3/4 tasse de yaourt • 2 œufs • 1 petit récipient de houmous • 125 ml (1/2 tasse) de poisson en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • 1/2 bagel, muffin anglais, pita ou tortilla • 30 g de céréales froides • 3/4 tasse de céréales chaudes • 30 g de craquelins 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tbsp. jam, de fromage à la crème, de miel ou de vinaigrette. • 1 tsp. margarine ou de beurre non hydrogénés
Lundi	1 tasse de laitue romaine	50 g cubes de mozzarella	1/2 pita à grains entiers	1 Tbsp. de vinaigrette César
Mardi	1 banane moyenne	1 tasse de lait	30 g de céréales <i>Quaker Corn Bran Squares</i>	
Mercredi	1 mini-concombre	2 œufs durs	1 tranche de pain grains entiers	1 tsp. de beurre
Jeudi	1 tranche moyenne de cantaloup	50 g de tranches de fromage cheddar	6 craquelins <i>Breton Original</i>	
Vendredi	1/2 tasse fleurons de brocoli	3/4 tasse de yaourt	1 barre granola <i>Kashi 7 Grains with Quinoa</i>	