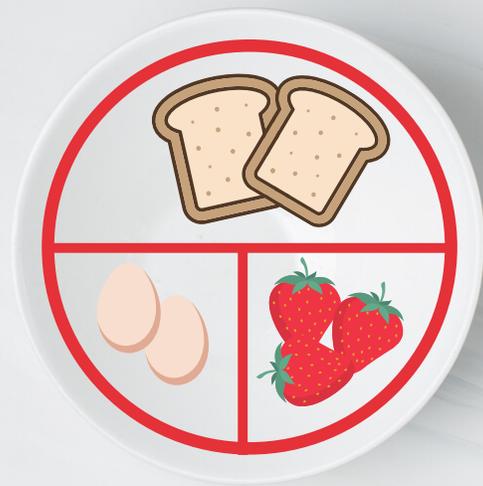


Plan alimentaire d'une journée méthode de l'assiette santé

Déjeuner

- ½ assiette de féculents
(exemple : 2 tranches de pain)
- ¼ assiette de protéines
(exemple : 2 œufs)
- ¼ assiette de fruits
(exemple : 1 tasse de petits fruits rouges)



Collation A.M.

Facultative, si la faim se manifeste

- 1 portion de fruits (exemple : 1 pomme)
- + 1 portion de protéines
(exemple : 60 g de fromage allégé)



Dîner

- ¼ assiette de protéines (exemple : 150 g de tofu)
- ¼ assiette de féculents (exemple : ½ tasse de couscous)
- ½ assiette de légumes (exemple : salade mélangée)

1 dessert au besoin, soit un fruit ou un produit laitier

Collation P.M.

Facultative, si la faim se manifeste

- 1 portion de produit céréaliers (exemple : 8 craquelins Triscuit)
- + 1 portion de protéines (2 c. à soupe de hummus)

Souper

- ¼ assiette de protéines
(exemple : 90 g de bœuf haché)
- ¼ assiette de féculents
(exemple : ½ tasse de pâtes de blé entier)
- ½ assiette de légumes
(exemple : sauce à spaghetti avec pleins de légumes)

1 dessert au besoin, soit un fruit ou un produit laitier

