

Le guide alimentaire canadien



<p>Produits céréaliers</p> <p>5 à 12 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Céréales prêtes à servir 1 tranche 30 g</p> <p>Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse</p> <p>2 portions</p> <p>Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse</p> <p>1 bagel, pain pita ou petit pain</p>	
<p>Légumes et fruits</p> <p>5 à 10 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 1 légume ou fruit de grosseur moyenne</p> <p>155 mL 1/2 tasse</p> <p>Salade 250 mL 1 tasse</p> <p>Jus 125 mL 1/2 tasse</p>	
<p>Produits laitiers</p> <p>PORTIONS PAR JOUR</p> <p>Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 18 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4</p>	<p>1 portion</p> <p>Lait 250 mL 1 tasse</p> <p>Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g</p> <p>2 tranches 50 g</p> <p>175 g 3/4 tasse</p>	<p>Autres aliments</p> <p>D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.</p>
<p>Vandres et substituts</p> <p>2 à 3 PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Poisson 125 à 250 mL</p> <p>Haricots 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g</p> <p>100 g 1/3 tasse</p> <p>Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL</p> <p>Vandres, volailles ou poissons 50 à 100g</p> <p>1 à 2 oeufs</p>	