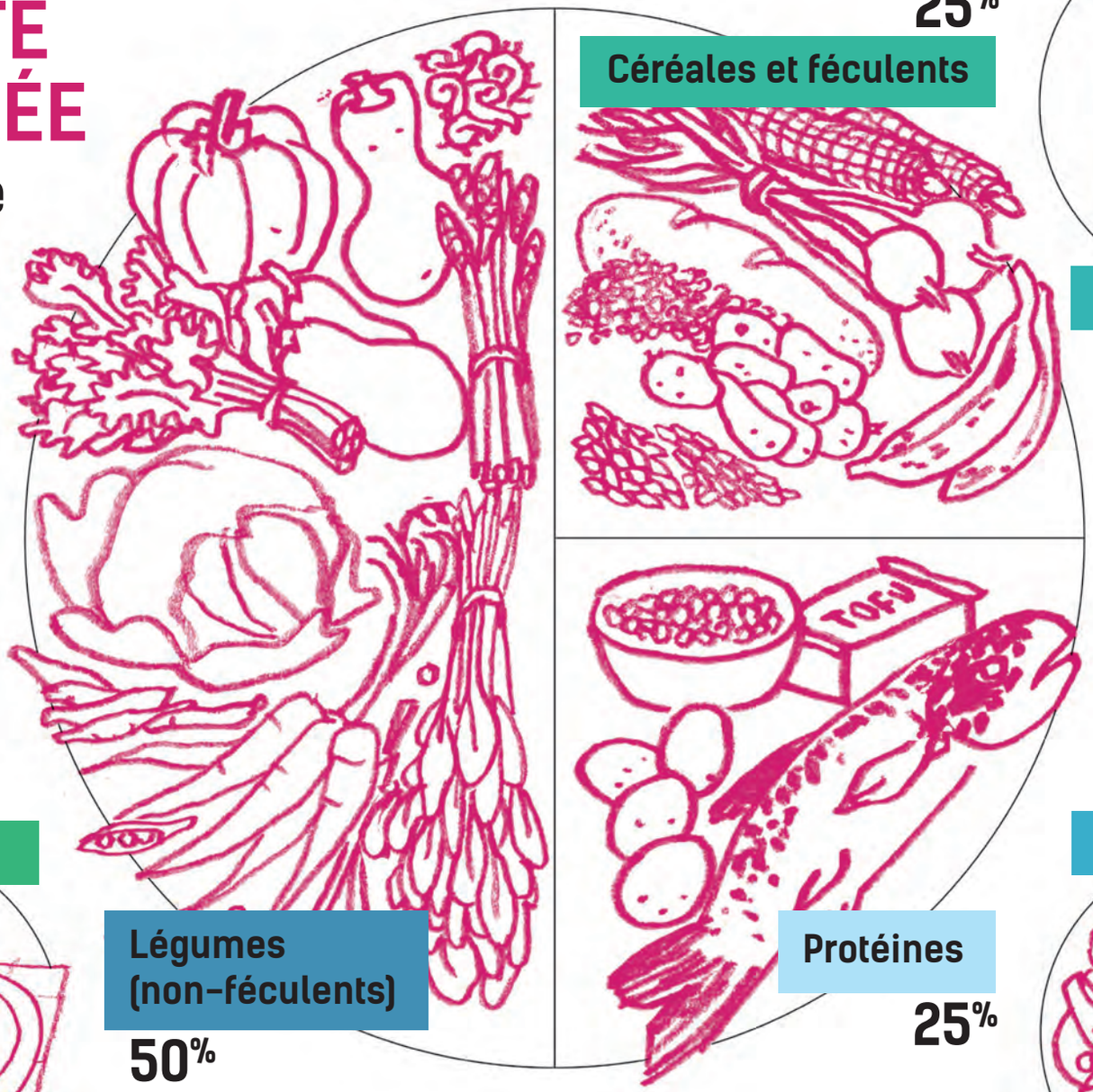
MÉTHODE DE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Une assiette nutritive en un coup d'œil!



25%
Céréales et féculents

Lait ou substitut

Dessert sec

Légumes (non-féculents)
50%

Protéines
25%

Fruits

www.miseaupoint.santropolroulant.org

Plat principal

Légumes (non-féculents) – 50%

Quantité	**2 tasses d'aliments cuits**
Énergie estimée	**100 Kcal**

Sources : Consultez la liste des légumes oranges et vert foncé dans la section « Nutrition » de notre site Web.

Note : Cuisinez au moins un légume vert et un légume orange. Préparez les légumes sans sel ou sucre ajouté.

Céréales et féculents – 25%

Quantité	**1 tasse d'aliments cuits**
Énergie estimée	**150 Kcal**

Sources : Maïs, navet, pois, légumes verts, bananes plantains, pommes de terre, potirons et patates douces.

Note : Au moins la moitié des céréales doivent être complètes. Préparez ces aliments sans sel ou sucre ajouté.

Protéines – 25%

Quantité	**90 g de viande blanche ou peu grasse, 150 g de tofu ou une tasse de légumineuses ou lentilles cuites**
Énergie estimée	**150 Kcal**

Sources : Viande maigre, poulet sans peau, poisson et sources végétales (légumineuses, lentilles et tofu).

Note : Choisissez souvent des alternatives à la viande comme les légumineuses, les lentilles ou le tofu.

Cuisinez 2 repas par semaine avec du poisson et privilégiez les protéines sans sel ou sucre ajouté.

Options pour les à-côtés

Fruits

Quantité	**1 tasse d'aliments crus**
Énergie estimée	**100 Kcal**

Note : Évitez les jus de fruits contenant du sucre ou sel ajouté.

Dessert sec

Quantité	**Moins de 100 g**
Énergie estimée	**150–250 Kcal**

Note : Choisissez des céréales complètes et sucrez avec des fruits secs, si possible.

Incluez des omégas 6 ou 9 non-saturés, et des ingrédients au faible taux de cholestérol et sans sel.

Lait ou alternative

Quantité	**250 ml**
Énergie estimée	**100–150 Kcal**

Note : Lait écrémé, 1 % ou 2 %, ou des breuvages sans matières grasses.

MISE AU POINT

MISE AU POINT est un projet de recherche visant l'amélioration d'une popote roulante intergénérationnelle œuvrant au cœur de l'île de Montréal.

Un projet réalisé avec le soutien financier du Secrétariat aux aînés.

www.miseaupoint.santropolroulant.org