

# Qu'y a-t-il dans votre assiette ?

## Amidon

### Céréales complètes

Pain de blé entier  
Pâtes au blé entier  
Flocons d'avoine  
Quinoa  
Boulgour  
Riz brun  
Tortillas

### Légumes féculents

Maïs  
Pois  
Plantains  
Pommes de terre rouges  
Patates douces  
Manioc  
Yautia  
Ñame  
Igname  
Citrouille/  
Courge

### Féculents raffinés

Riz blanc, pain, pâtes  
Bagels  
Pâtisseries  
Croissants  
Muffins  
Brioche

Mangez ces féculents plus souvent

Mangez ces féculents de temps en temps

Mangez ces féculents moins souvent



1/2 légumes (taille de votre main)



1/4 protéine (taille de votre paume)



1/4 amidon (taille de votre poing)

## Protéines

### Protéines d'origine végétale

Haricots (noirs ou pinto)  
Lentilles (brunes ou vertes)  
Noix (amandes, cacahuètes)  
Soja (tofu, edamame)

### Protéines animales maigres

Poulet  
Dinde  
Poisson (saumon, thon albacore)  
Œufs  
Fromage à teneur réduite en matières grasses

### Protéines animales

Bœuf  
Porc (bacon, saucisse, côtelettes de porc)  
Agneau  
Charcuterie

Mangez ces protéines plus souvent

Mangez ces protéines moins souvent

## Légumes non féculents

Asperges	Chayote	Poivrons
Pousses de haricots	Concombre	Radis
Betteraves	Aubergine	Salade verte (laitue, roquette, épinards, cresson)
Choux de Bruxelles	Haricots verts	Courge (courge d'été, courgette)
Brocoli	Légumes verts (chou vert, chou frisé)	Pois mange-tout
Bok choy	Poireaux	Bette à carde
Chou	Champignons	Tomate
Carottes	Nopal	Navets
Chou-fleur	Gombo	
Céleri	Oignons	

Mangez ces légumes tout le temps

# Objectifs

- Essayez de manger des **légumes non féculents** 1 à 2 fois par jour.
- Essayez de manger des **céréales complètes** 1 à 2 fois par jour.
- Essayez de manger des **protéines végétales ou animales maigres**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Si vous avez d'autres questions, adressez-vous à votre nutritionniste CHN !**



La santé pour tous.

866.246.8259

[www.chnny.org](http://www.chnny.org)

