

# Guide pratique pour la taille des portions

Apprenez à utiliser votre main pour estimer la taille des portions du Guide alimentaire canadien et les comparer aux portions de nourriture que vous mangez.



**Légumes et fruits :** Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 7 à 10 portions de fruits et légumes par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

**Légumes frais, surgelés ou en conserve**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Légumes feuillus**  
1 tasse (250 ml) = 1 poing



**Fruits entiers**  
1 fruit = 1 poing



**Fruits frais, surgelés ou en conserve**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Fruits séchés**  
¼ tasse (60 ml) = Creux de la main

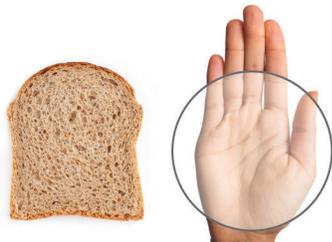


**Jus de fruits 100 % pur**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing

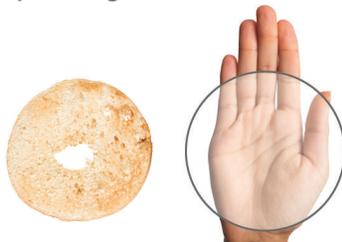


**Produits céréaliers :** Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 6 à 8 portions de produits céréaliers par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

**Pain**  
1 tranche = Taille de la main



**Bagel**  
½ petit bagel = Taille de la main



**Riz**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Pâtes**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Céréales froides**  
30 g = 1 poing



# Guide pratique pour la taille des portions

Apprenez à utiliser votre main pour estimer la taille des portions du Guide alimentaire canadien et les comparer aux portions de nourriture que vous mangez.



**Lait et substituts** : Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 2 à 3 portions de lait et substituts par jour selon votre âge. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

## Lait ou boisson de soya enrichie

1 tasse (250 ml) = 1 poing



## Yogourt

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) = 1 poing



## Fromage

1,5 oz (50 g) = 2 pouces



**Viandes et substituts** : Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

## Viande et volaille

2,5 oz (75 g) = Paume de la main



## Poisson

2,5 oz (75 g) = Paume de la main



## Beurre d'arachide

2 c. à soupe (30 ml) = 2 pouces



## Noix et graines

$\frac{1}{4}$  de tasse (60 ml) = Creux de la main



## Légumineuses

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) = 1 poing



# Guide pratique pour la taille des portions

Trouvez des conseils pour vous aider à gérer vos portions de ces aliments:



**Matières grasses :** Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 2 à 3 c. à soupe de matières grasses non saturées par jour et de limiter la quantité totale de matières grasses que vous consommez. Voici ce à quoi une c. à soupe et une c. à thé ressemblent.

## Margarine ou beurre

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce  
1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce



## Huile

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce  
1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce



## Mayonnaise

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce  
1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce



**Sucreries et aliments salés :** Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation des aliments riches en matières grasses, en sucre et en sel. Ceux-ci peuvent contenir beaucoup de calories et peu de qualités nutritionnelles.

## Chocolat

Si vous aimez le chocolat, mangez-en quelques morceaux de temps en temps uniquement. Achetez une petite barre de chocolat plutôt qu'une grosse. Évitez d'acheter un grand sac de chocolats en portions individuelles.



## Pâtisseries

Les biscuits, les muffins, les tartelettes, les croissants, les brownies et les tranches de gâteau vendus en boulangerie ou dans des cafés sont souvent gros et riches en calories. Achetez ce genre de pâtisserie uniquement de temps en temps et partagez-la avec un ami.



## Collations salées

Mettez une portion de croustilles, de bretzels ou de nachos dans une assiette plutôt que de manger directement dans le sachet. Cela vous aidera à contrôler la quantité que vous mangez. Essayez d'éviter de vous resservir quand vous mangez des collations salées.



## Frites

Il est facile de se laisser aller en mangeant des frites. Au restaurant, demandez une petite portion ou partagez une assiette de frites avec des amis.



**Boissons :** Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation des boissons riches en matières grasses et en sucre. Ceux-ci peuvent contenir beaucoup de calories et peu de qualités nutritionnelles.

## Eau

Désaltérez-vous en buvant de l'eau. Pour un peu plus de saveur, ajoutez-y des baies, de la menthe ou des tranches d'orange, de citron, de lime ou de concombre.



## Café

Les boissons sucrées à base de café peuvent être riches en sucre et en matières grasses. Demandez un café au lait ou un cappuccino nature avec du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %.



## Boissons gazeuses

Limitez ou évitez la consommation de boissons gazeuses. Si vous en buvez occasionnellement, limitez la quantité que vous consommez.



## Boissons aux fruits

Le punch aux fruits, les boissons aux fruits, les cocktails de fruits et les boissons aromatisées aux fruits sont riches en sucre et ne figurent pas dans le Guide alimentaire canadien. Limitez ou évitez la consommation de ces boissons.

