

Plan de menu pour la prévention et la gestion du diabète pour les hommes

Comment se servir de ce plan de menu

Ce plan de menu est fourni à des fins de renseignements généraux seulement et ne devrait pas remplacer les conseils personnalisés donnés par votre fournisseur de soins de santé. Pour savoir quelle quantité de glucides est la bonne pour vous, demandez à votre médecin de vous référer à un(e) diététiste professionnel(le) travaillant dans un centre d'enseignement sur le diabète. En attendant, ce plan de menu peut vous aider à planifier des repas sains pour mieux prévenir ou gérer votre diabète.

Pourquoi indique-t-on la quantité de glucides dans le menu?

Les glucides sont une des sources importantes d'énergie qui vient des aliments. On les trouve dans les céréales, le pain, les fruits, le jus, les féculents (pommes de terre, ignames, maïs), légumineuses, lait, yogourt et sucreries. Lorsque vous mangez des glucides, ils se transforment en glucose dans le sang. Pour les gens vivant avec le diabète, le glucose reste dans le sang et fait monter la glycémie. Ceci peut entraîner des problèmes de santé au fil du temps.

Il est important d'évaluer la quantité de glucides contenue dans chaque repas ou goûter que vous mangez. Cette information peut vous aider à améliorer votre glucose sanguin et atteindre vos valeurs cibles. La quantité de glucides indiquée dans les plans de menu est la quantité qui aura un effet direct sur la glycémie.

Combien de glucides devrais-je manger?

Un(e) diététiste professionnel(le) pourra vous aider à déterminer la quantité exacte de glucides que vous devez consommer. Essayez de manger une quantité uniforme de glucides à chaque repas et goûter. D'une manière générale, la plupart des **hommes** peuvent consommer de **60 à 75 g** de glucides et pour la plupart des **femmes**, c'est de **45 à 60 g** de glucides par repas. Entre les repas ou pour les goûters en soirée, il faut prévoir environ **15 à 30 g** de glucides.

Quelques informations supplémentaires pour ce plan de menu

Chaque repas et collation incluent la quantité de glucides disponibles en grammes, les choix de glucides, fibre, calories et groupes alimentaires. Consultez votre équipe de soins de santé pour décider de vos objectifs pour une saine alimentation. Toutes les informations proviennent des ressources de l'Association canadienne du diabète « Beyond the Basics (2007) » et du fichier canadien sur les éléments nutritifs (2015). À la fin du plan de menu, vous trouverez une table d'équivalence pour pouvoir faire des substitutions au plan de menu afin de répondre à vos goûts. Contactez Saine alimentation Ontario au 1-877-510-5102 si vous désirez obtenir plus d'informations sur l'utilisation de ce plan de menu ou pour trouvez un centre d'éducation sur le diabète.

Légende:

PCF : Produits céréaliers et féculents
F : Fruits
MG : Matières grasses
Lait : Lait et substituts
Viandes : Viandes et substituts
L : Légumes

Dimanche

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Pain doré aux grains entiers, salade aux épinards, et fromage cottage</p> <p><i>Pain doré:</i> Pain doré, pain de grains entiers, 2 tranches</p> <p><i>Salade aux épinards:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Épinards, 250 ml (1 tasse) • Champignons, oignons, poivrons et tomates, tranchés, 250 ml (1 tasse) • Sauce à salade sans gras, 15 ml (1 c. à table) <p>Pêches en conserve, (emballées dans du sirop léger), 125 ml (½ tasse) Fromage cottage, 60 ml (1/4 tasse)</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 5 g Calories : 483 PCF : 2 Lait : 1 F : 1 Viandes : 1 MG : 0 L : 2</p>	<p>Quesadillas aux haricots noirs et au fromage</p> <p><i>Quesadillas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Haricots noirs, 125 ml (1/2 tasse) • Salsa, 30 ml (2 c. à table) • Poivrons et oignons, tranchés, 125 ml (½ tasse) • Fromage râpé faible en gras (20 % M.G.), 15 ml (1 c. à table) • Tortilla de blé entier, 1 petite <p>Orange, 1</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 12 g Calories : 448 PCF : 1 Lait : 1 F : 1 Viandes : 1,5 MG : 0 L : 0,5</p>	<p>Aiglefin tandoori, riz basmati et brocoli</p> <p>Aiglefin tandoori, 1 portion, Brocoli, cuit à la vapeur, 250 ml (1 tasse) Riz basmati, 150 ml (2/3 tasse)</p> <p>Pain à la rhubarbe et aux pommes, 1 portion</p> <p>Yogourt aux fruits, édulcoré artificiellement, 175 ml (¾ tasse)</p> <p><i>Thé</i></p> <p>Glucides : 75 g (5 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 582 PCF : 3 Lait : 1 F : 1 Viandes : 3 MG : 1 V : 1</p>	<p>Céréales et lait</p> <p>Mélange de céréales à grains entiers, 125 ml (1/2 tasse) Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 30 g (2 choix)</p> <p>Fibres : 3 g Calories : 165 PCF : 1 Lait : 1 F : 0 Viande : 0 MG : 0 L : 0</p>	<p>Pommes et amandes</p> <p>Pomme, 1 moyenne Amandes, 60 ml (1/4 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 3 g Calories : 72 PCF : 0 Lait : 0 F : 1 Viandes : 0 MG : 3 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée): 2025</p>

Notes:

Lundi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Farine d'avoine et kiwi</p> <p><i>Farine d'avoine:</i> Grands flocons d'avoine nature, cuits, 175 ml (¾ tasse) recouverts de;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raisins secs, 30 ml (2 c. à table) • Cannelle, une pincée • Graines de tournesol, 60 ml (¼ tasse) <p>Kiwi, 1 petit</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 52 g (3,5 choix)</p> <p>Fibres : 9 g Calories : 461 PCF : 1 Lait : 1 F : 1,5 Viandes : 0 MG : 3 L : 0</p>	<p>Soupe minestrone et sandwich à la dinde</p> <p>Soupe minestrone, 375 ml (1½ tasse) Raisins, 125 ml (½ tasse)</p> <p><i>Sandwich à la dinde:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinde, rôtie, 60 g (2 oz) • Pumpernickel, 2 tranches • Épinards, quelques feuilles • Moutarde, 5 ml (1 c. à thé) <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 11 g Calories : 504 PCF : 3 Lait : 0 F : 1 Viandes : 3 MG : 0 L : 1</p>	<p>Omelette aux asperges et au poivron rouge, Salade de pâtes et d'épinards, Parfait au yogourt</p> <p><i>Omelette aux asperges et au poivron rouge:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Oeufs, blanc, 2 • Eau, 30 ml (2 c. à table) • Pointes d'asperge, 125 ml (½ tasse) • Poivron rouge, 125 ml (½ tasse) <p><i>Salade d'épinards :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Épinards, 250 ml (1 tasse) • Rotini de blé entier, 125 ml (1/2 tasse) • Tomate, coupée en dés, 1 • Carottes, râpées, 30 ml (2 c. à table) • Sauce à salade, sans gras, 15 ml (1 c. à table) <p><i>Parfait au yogourt :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogourt (édulcoré artificiellement), 175 ml (¾ tasse) • Salade de fruits, 125 ml (½ tasse) • Son, 15 ml (1 c. à table) <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 10 g Calories : 485 PCF : 1 Lait : 2 F : 1 Viandes : 2 MG : 0 L : 2</p>	<p>Petit muffin maison</p> <p>Petit muffin maison (45 g)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 1 g Calories : 133 PCF : 1 Lait : 0 F : 0 Viandes : 0 MG : 1 L : 0</p>	<p>Craquelins de blé entier au fromage</p> <p>Craquelins de blé entier, 6 Fromage cheddar faible en gras (20 % M.G. ou moins), 30 g (1 oz)</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 30 g (2 choix)</p> <p>Fibres : 3 g Calories : 251 PCF : 1 Lait : 1 F : 0 Viandes : 1 MG : 0 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée): 1834</p>

Notes:

Mardi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Céréales, fruits et noix</p> <p>Céréales riches en fibres avec au moins 4 g de fibres, 250 ml (1 tasse) Noix, 60 ml (1/4 tasse)</p> <p>Poire, 1 moyenne</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 14 g Calories : 536 PCF : 2 Lait : 1 F : 1 Viandes : 0 MG : 3 L : 0</p>	<p>Pizza pita, prunes et légumes</p> <p><i>Pizza Pita:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pita de blé entier, 1 petit (6 po) • Sauce tomate faible en sodium, 15 ml (1 c. à table) • Légumes (tomates, poivrons, champignons) • Fromage mozzarella partiellement écrémé, 60 g (2 oz) <p>Prunes, 2 moyennes Bâtonnets de carotte et céleri, 250 ml (1 tasse) Pouding au lait, écrémé, sans sucre, 125 ml (1/2 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 10 g Calories : 597 PCF : 2 Lait : 1 F : 1 Viande : 2 MG : 0 L : 1,5</p>	<p>Saumon cuit au four, pommes de terre cuites au four et légumes</p> <p>Saumon cuit au four, 60 g (2 oz) Pomme de terre cuite au four, 1 moyenne Brocoli et chou-fleur surgelés, cuits à la vapeur, 250 ml (1 tasse)</p> <p>Pêches en conserve, dans du sirop léger, 125 ml (1/2 tasse)</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 10 g Calories : 639 PCF : 2 Lait : 1 F : 1 Viandes : 2 MG : 0 L : 1</p>	<p>Légumes crus avec ranch</p> <p>Légumes crus (carottes, céleri, poivrons, concombre), 250 ml (1 tasse) Vinaigrette ranch faible en gras, 60 ml (1/4 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 0 g (0 choix)</p> <p>Fibres : 2 g Calories : 176 PCF : 0 Lait : 0 F : 0 Viandes : 0 MG : 2 L : 1</p>	<p>Barres protéinées</p> <p>1 Barres protéinées</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 30 g (2 choix)</p> <p>Fibres : 4 g Calories : 201 PCF : 1 Lait : 0 F : 1 Viande : 1 MG : 0 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée): 2149</p>

Notes:

Mercredi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Pain grillé, pomme et oeufs brouillés</p> <p>Rôties de grains entiers, 2 tranches Margarine non hydrogénée, 10 ml (2 c. à table) Pomme, 1 petite</p> <p><i>Oeufs brouillés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Oeuf, 1 • Lait écrémé, 75 ml (1/3 tasse) • Fromage cheddar faible en gras (20 % M.G.), râpé, 15 ml (1 c. à table) • Légumes, coupés en dés, (poivrons, oignons, tomates), 125 ml (1/2 tasse) <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 553 PCF : 2 Lait : 1 F : 1 Viandes : 1,5 MG : 2 L : 0,5</p>	<p>Salade de saumon et banane</p> <p><i>Salade de saumon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laitue, 375 ml (1 1/2 tasse) • Reste de saumon cuit au four, 60 g (2 oz) • Tomates cerises, 125 ml (1/2 tasse) • Poivron rouge, tranché, 125 ml (1/2 tasse) • Sauce à salade sans gras, 15 ml (1 c. à table) <p>Petit pain rond à grains entiers, 1 petit Banane, 1 petite</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 45 g (3 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 445 PCF : 1 Lait : 1 F : 1 Viandes : 2 MG : 0 L : 2,5</p>	<p>Sauté de tofu à la sauce chili douce avec riz brun</p> <p>Sauté de tofu à la sauce chili douce, 1 portion, 250 ml (1 tasse) Riz brun, 150 ml (2/3 tasse) Cantaloup, 250 ml (1 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 309 PCF : 2 Lait : 0 F : 1 Viandes : 1 MG : 0 L : 1 Autres aliments : 1 (la sauce chili)</p>	<p>Mélange de piste</p> <p><i>Mélange de piste :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Noix mélangées, non salées, 60 ml (1/4 tasse) • Fruits secs, 30 ml (2 c. à table) <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 4 g Calories : 262 PCF : 0 Lait : 0 F : 1 Viandes : 0 MG : 3 L : 0</p>	<p>Pita de blé entier et houmous</p> <p>Houmous, 75 ml (1/3 tasse) Pita de blé entier, 1/2 petit (6 po)</p> <p><i>Lait écrémé, 125 ml (1/2 tasse)</i></p> <p>Glucides : 30 g (2 choix)</p> <p>Fibres : 7 g Calories : 249 PCF : 1,5 Lait : 0,5 F : 0 Viandes : 1 MG : 0 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée): 1818</p>

Notes:

Jeudi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Sandwich roulé au beurre d'arachide et banana</p> <p><i>Sandwich roulé au beurre d'arachide et banane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de blé entier, 1 petite (6 po) • Beurre d'arachide, 30 ml (2 c. à table) • Banane, 1 petite <p><i>Boisson au soya enrichie nature, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 45 g (3 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 534 PCF : 1 Lait : 1 F : 1 Viande : 1 MG : 0 L : 0</p>	<p>Salade au poulet et au boulghour</p> <p>Salade au poulet et au boulghour, 375 ml (1½ tasse)</p> <p><i>Salade verte :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laitue, 250 ml (1 tasse) • Carotte, râpée, 60 ml (¼ tasse) • Sauce à salade sans gras, 15 ml (1 c. à table) <p>Pomme, 1 moyenne</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 579 PCF : 3 Lait : 0 F : 1 Viandes : 1,5 MG : 2,5 L : 1</p>	<p>Côtelette de porc cuite au four, patate douce et haricots verts</p> <p>Côtelette de porc, cuite au four 90 g (3 oz) Patate douce, cuite au four et en purée, 150 ml (⅔ tasse) Haricots verts, faits à la vapeur, 250 ml (1 tasse)</p> <p>Biscuits au gingembre, 3</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 44 g (3 choix)</p> <p>Fibres : 7 g Calories : 554 PCF : 2 Lait : 1 F : 0 Viandes : 3 MG : 0 L : 1 Autres aliments : 1 (les biscuits)</p>	<p>Barre de granola nature</p> <p>1 barre de granola nature</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 1 g Calories : 124 PCF : 1 Lait : 0 F : 0 Viande : 0 MG : 1 L : 0</p>	<p>Rôtie au fromage et aux pommes</p> <p><i>Rôtie au fromage et aux pommes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pumpernickel, rôti, 1 • Fromage cheddar fondu à tartiner, faible en gras (20 % M.G.), 15 ml (1 c. à table) • Pomme Granny Smith tranchée, ½ moyenne <p><i>Thé Chai</i></p> <p>Glucides : 22 g (1,5 choix)</p> <p>Fibres : 4 g Calories : 136 PCF : 1 Lait : 0 F : 0,5 Viandes : 0,5 MG : 0 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée): 1927</p>

Notes:

Vendredi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Sandwich du petit matin avec yogourt aux fruits</p> <p>1 Sandwich du petit matin Carottes miniatures, 125 ml (1/2 tasse) Yogourt aux fruits, édulcoré artificiellement, 175 ml (¾ tasse)</p> <p><i>Thé ou café</i></p> <p>Glucides : 45 g (3 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 394 PCF : 2 Lait : 1 F : 0 Viandes : 1 MG : 0 L : 0,5</p>	<p>Salade de couscous et de haricots noirs</p> <p>Salade de couscous et de haricots noirs 375 ml (1½ tasse) Poivrons rouge et jaune, coupés en juliennes 250 ml (1 tasse)</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 75 g (5 choix)</p> <p>Fibres : 16 g Calories : 512 PCF : 4 Lait : 1 F : 0 Viandes : 1,5 MG : 0 L : 1</p>	<p>Rôti au boeuf et brocoli</p> <p><i>Rôti au boeuf:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôti de blé entier, 2 petits (6 po) • Boeuf 90 g, 3 oz • Pomme de terre, cuite au four et coupée en dés, 125 ml (1/2 tasse) • Oignon et carotte tranché et cuit, 125 ml (1/2 tasse) <p>Brocoli, cuit à la vapeur, 250 ml (1 tasse) Abricots secs, 8 morceaux (1/4 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 12 g Calories : 765 PCF : 3 Lait : 0 F : 1 Viandes : 3 MG : 0 L : 1</p>	<p>Scone de blé entier à l'orange et au gingembre</p> <p>1 scone de blé entier à l'orange et au gingembre</p> <p><i>Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 30 g (2 choix)</p> <p>Fibres : 2 g Calories : 189 PCF : 1 Lait : 1 F : 0 Viandes : 0 MG : 1 L : 0</p>	<p>Popcorn au parmesan</p> <p>Mais soufflé nature, 750 ml (3 tasses) Fromage parmesan, râpé, 30 ml (2 c. à table)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 4 g Calories : 150 PCF : 1 Lait : 0 F : 0 Viandes : 1 MG : 0 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée): 2010</p>

Notes:

Samedi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Smoothie pour déjeuner, pain grillé, et oeuf dur</p> <p><i>Smoothie pour déjeuner :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Banane, 1 petite Fraises surgelées, 250 ml (1 tasse) Lait écrémé, 250 ml (1 tasse) <p>Rôtie de grains entiers, 2 tranches</p> <p>Margarine non hydrogénée, 2 c. à table (10 ml)</p> <p>Oeufs à la coque, 1</p> <p><i>Café</i></p> <p>Glucides : 67 g (4,5 choix)</p> <p>Fibres : 9 g Calories : 571 PCF : 2 Lait : 1 F : 1,5 Viandes : 2 MG : 2 L : 0</p>	<p>Dahl, Chapatti, et Salade</p> <p>Chapatti, 1, (6 po)</p> <p>Dahl ou lentilles, 250 ml (1 tasse)</p> <p><i>Salade:</i></p> <p>Salade verte, 250 ml (1 tasse)</p> <p>Sauce à salade sans gras, 15 ml (1 c. à table)</p> <p><i>Lait de soya nature, 250 ml (1 tasse)</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 13 g Calories : 499 PCF : 3 Lait : 1 F : 0 Viandes : 2 MG : 1 L : 1</p>	<p>Lasagnes aux épinards avec salade</p> <p>Lasagnes aux épinards, 1 portion, 10 x 7 cm (3 x 4 po)</p> <p><i>Salade:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Laitue, 175 ml (¾ tasse) Tomate, coupée en dés, ½ tomate Concombre, coupé en dés, ¼ concombre Sauce à salade sans gras, 15 ml (1 c. à table) <p>Raisins, 125 ml (1/2 tasse)</p> <p>Yogourt aux fruits, édulcoré artificiellement, 175 ml (¾ tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 8 g Calories : 537 PCF : 2 Lait : 1 F : 1 Viandes : 2 MG : 0 L : 2</p>	<p>Poire</p> <p>Poire, 1 moyenne</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 5 g Calories : 96 PCF : 0 Lait : 0 F : 1 Viandes : 0 MG : 0 L : 0</p>	<p>Croustilles de tortillas et guacamole allégé et céleri</p> <p>Croustilles de tortillas et guacamole allégé, 1 portion, 75 ml (1/3 tasse)</p> <p>Céleri, 125 ml (1/2 tasse)</p> <p><i>Eau</i></p> <p>Glucides : 22 g (1,5 choix)</p> <p>Fibres : 7 g Calories : 236 PCF : 1,5 Lait : 0 F : 0 Viandes : 0 MG : 2 L : 1</p> <p>Calories totales (pour la journée): 1939</p>

Remarque: Les recettes soulignées dans ce menu peuvent être trouvées sur un document séparé.

Notes:

Utilisez le tableau ci-dessous pour faire des changements au plan de menu, en fonction de vos goûts.

Exemples d'aliments contenant des glucides 1 portion = 15 g de glucides		
<p>Exemples de produits céréaliers et féculents</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain, ½ petit pita ou ¼ naan (6 po), 1 petit chappati, rôti, tortilla (6 po) • 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes cuites (flocons d'avoine, semoule de maïs, crème de blé) • 125 ml (½ tasse) de céréales froides, congelées, maïs, igname ou pomme de terre • 125 ml (½ tasse) de pâtes de grains entiers cuites, couscous ou orge • 75 ml (1/3 tasse) de riz brun, rouge ou sauvage, plantain, patate douce <p>CONSEIL : Utilisez du pain de grains entiers (seigle, pumpnickel, blé entier moulu à la pierre) et des céréales riches en fibres (6 g de fibres par portion)</p>	<p>Exemples de lait et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> • 175 g (¾ tasse) yogourt nature ou kéfir • 250 ml (1 tasse) lait faible en gras ou boisson au soya nature • 125 ml (½ tasse) lait au chocolat faible en gras, lait évaporé <p>CONSEIL : Buvez 500 ml (2 tasses) de lait faible en gras (écrémé, 1 % ou 2 %) ou de boisson au soya chaque jour.</p>	<p>Exemples de fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme, orange, poire ou pêche de taille moyenne (de la grosseur d'une balle de tennis) • 500 ml (2 tasses) fraises, mûres ou framboises • 250 ml (1 tasse) bleuets • ½ mangue ou grenade de taille moyenne • 125 ml (½ tasse) fruits en conserve, égouttés ou compote non sucrée <p>CONSEIL : Pour avoir plus de fibres, choisissez des fruits entiers plutôt que du jus.</p>
Les viandes et substituts, les matières grasses et les huiles et la plupart des légumes ne contiennent pas de glucides		
<p>Exemples de légumes <i>Mangez beaucoup de légumes, sauf certaines exceptions : 1 tasse de petits pois, panais ou courge d'hiver = 15 grammes de glucides</i></p> <p>CONSEIL : Assurez-vous que la moitié de votre assiette comprend au moins deux légumes colorés.</p> <p>Matières grasses et huiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/6 avocat • 1 c. à table (15 ml) noix (Grenobles, arachides, amandes) ou mayonnaise légère • ½ c. à table (8 ml) tahini • 1 c. à thé (5 ml) huile, sauce à salade <p>CONSEIL : Choisissez les matières grasses plus saines (huiles de canola, d'olive, de tournesol, margarine non hydrogénée). Limitez la consommation de beurre, de saindoux et de shortening.</p>	<p>Exemples de viandes et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 oz (30 g) de poisson, boeuf maigre, porc, poulet, chèvre, agneau, cuit • 125 ml (½ tasse) dahl ou légumineuses (haricots secs, pois secs et lentilles) <i>Remarque : 125 ml (1/2) tasse de légumineuses = 15 g de glucides.</i> • 85 g (1/3 tasse) tofu • 1 oeuf • 30 g de fromage faible en gras (20 % ou moins M.G.) • 30 ml (2 c. à table) de beurre de noix (arachide, amande, etc.) <p>CONSEIL : Mangez 2 portions de poisson, 2,5 oz (75 g) par semaine (saumon, sardines, hareng, maquereau et truite).</p>	