

GUIDE

Plan d'alimentation pour la gestion du poids



The Ottawa | L'Hôpital
Hospital d'Ottawa

Avertissement

Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si ces renseignements s'appliquent à votre situation.

Veuillez apporter ce document à tous vos rendez-vous à la Clinique de gestion du poids

Plan d'alimentation pour la gestion du poids

Une saine alimentation s'accompagne d'un mode de vie sain. Utilisez ce plan d'alimentation pour vous préparer à adopter de saines habitudes alimentaires que vous conserverez toute votre vie.

Le plan comprend les renseignements suivants :

- principes fondamentaux de la gestion du poids
- causes fondamentales de l'obésité
- auto-évaluation et établissement d'objectifs pour une saine alimentation
- plan d'alimentation équilibrée
- guide des portions d'aliments sains
- exemples de menus
- recettes
- comment augmenter la quantité de protéines dans votre alimentation
- suggestions de collations
- gestion de l'appétit
- ressources
- journal alimentaire (vide)

Renseignements

Clinique de gestion du poids et
Centre d'excellence en soins bariatriques de L'Hôpital d'Ottawa
3^e étage, pavillon Grimes, 1053, av. Carling, Ottawa ON K1Y 4E9

Téléphone : 613-761-5101

Télécopieur : 613-761-4789

Boîte vocale (diététistes) : 613-798-5555, poste 16611

Site Web : www.ottawahospital.on.ca/cliniquegestiondupoids

Principes fondamentaux de la gestion du poids

Le Réseau canadien en obésité nous aide à comprendre les principes importants liés au poids et à la santé.

L'obésité exige des solutions à long terme



La gestion de l'excès de poids (obésité) est semblable à la gestion de l'hypertension (haute pression) ou du diabète : si on ne s'en occupe pas, ces conditions s'aggravent et si on arrête les traitements, le problème revient. Les stratégies de gestion du poids doivent donc être现实的 et durables. Les solutions « miracles » à court terme ne sont pas durables et c'est pourquoi on reprend généralement le poids perdu.

La santé, plus que des chiffres sur la balance



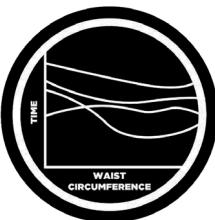
La gestion du poids devrait viser à améliorer la santé et le bien-être, pas seulement à réduire les chiffres sur le pèse-personne. Une diminution, même légère, de votre poids peut réduire les risques de nombreux problèmes médicaux graves et améliorer votre santé et votre bien-être.

N'attendez pas pour prendre le contrôle



Beaucoup de raisons expliquent l'excès de poids : le stress, le manque de temps, les problèmes de sommeil, la dépression, une faible estime de soi, le fait de sauter des repas, l'influence des amis, le manque d'activité physique et même certains médicaments. Le plus tôt vous identifierez les causes fondamentales de votre gain de poids et vous prendrez en main, mieux vous réussirez à gérer votre poids.

Chaque personne est différente



Il peut être frustrant de voir une personne qui fait exactement la même chose que soi perdre du poids plus vite. Heureusement, le succès se définit de bien des façons, notamment par une meilleure qualité de vie, une plus grande estime de soi, une amélioration globale de sa santé ou même le maintien de son poids idéal.

Fixez-vous des objectifs现实的



Essayer de retrouver le poids que vous aviez à l'adolescence ou d'atteindre un chiffre magique n'est généralement pas un objectif现实的 ou atteignable. Il vaut beaucoup mieux atteindre et conserver son poids idéal, c'est-à-dire le poids le plus bas que vous pouvez atteindre tout en maintenant un mode de vie sain que vous pouvez apprécier.

Réseau canadien en obésité

www.obesitynetwork.ca | Tél. : 780-735-6764 | Téléc. : 780-735-6763

info@obesitynetwork.ca

© 2012 Réseau canadien en obésité

Reproduit avec permission

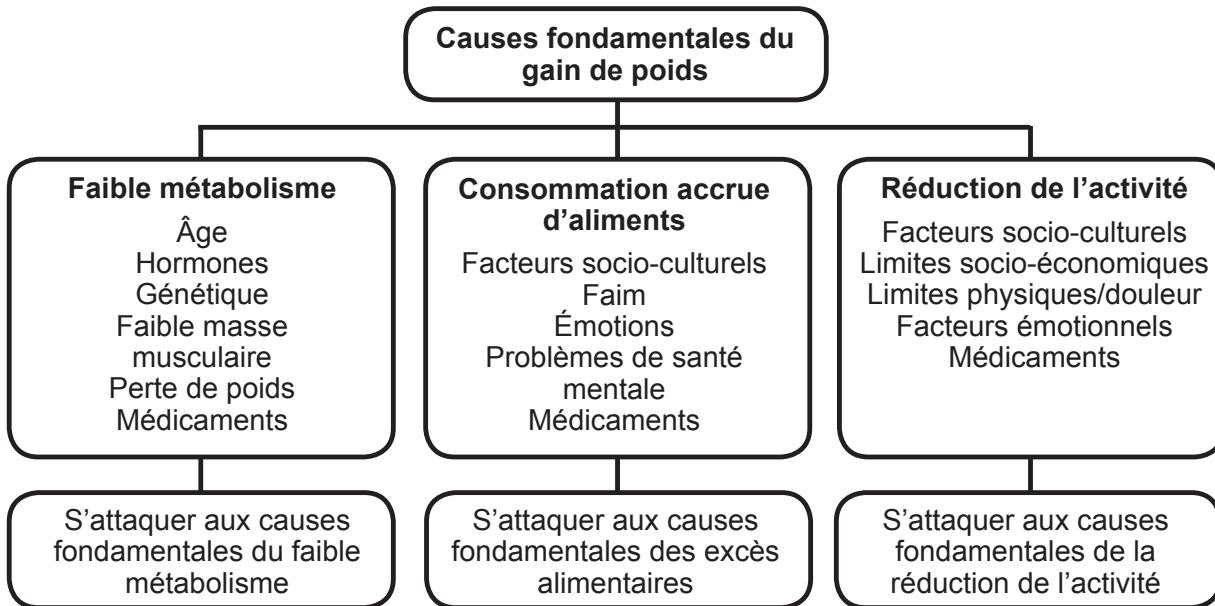


Ce que nous pouvons (et ne pouvons pas) faire

Selon une croyance populaire, quand on veut, on peut. Si c'est vrai, pourquoi alors y a-t-il tant de personnes qui ont de la difficulté à perdre du poids? Beaucoup de facteurs ont une influence sur le poids : on peut changer certains d'entre eux et d'autres non. Examinez comment les facteurs suivants peuvent s'appliquer à vous.

Métabolisme	État physique	Santé mentale	Finances
Diabète	Apnée du sommeil	Cognition	Éducation
Hypertension	Arthrose	Dépression	Emploi
Dyslipidémie	Douleur chronique	Déficit de l'attention	Revenu
Stéatose du foie	Brûlures d'estomac	Troubles de l'alimentation	Incapacité
Calculs biliaires	Incontinence	Toxicomanie	Assurance
Goutte	Thrombose	Psychose	Avantages sociaux
Syndrome des ovaires polykystiques	Fasciite plantaire	Traumatisme	Programme de perte de poids
Cancer	Intertrigo	Insomnie	

Chaque facteur peut avoir un effet sur une ou plusieurs des causes du gain de poids.



Vous ne pouvez pas changer votre âge, les facteurs génétiques, la présence d'une maladie chronique ou votre passé. Cependant, vous pouvez notamment gérer les maladies chroniques, demander des médicaments qui n'ont pas d'effets sur le poids, essayer des stratégies non alimentaires pour gérer vos émotions et apprendre à intégrer de l'activité physique à votre quotidien. Malgré tous vos efforts, ces changements ne vous permettront peut-être pas d'atteindre votre poids idéal. Cependant, si ces changements préviennent le gain de poids ou favorisent une modeste perte de poids, ils peuvent avoir un effet important sur votre santé et votre bien-être.

Réseau canadien en obésité

www.obesitynetwork.ca | Tél. : 780-735-6764 | Téléc. : 780-735-6763

info@obesitynetwork.ca

© 2012 Réseau canadien en obésité

Reproduit avec permission



Auto-évaluation des habitudes alimentaires

La liste qui suit présente des suggestions de saines habitudes alimentaires. Suivre ces suggestions vous permettra d'améliorer votre alimentation, de contrôler votre poids et de mieux stabiliser votre glycémie (taux de sucre dans le sang). Cochez les cases ci-dessous pour évaluer vos habitudes alimentaires :

		OUI	NON	Parfois
1)	Mangez-vous entre 1 heure et 1 heure ½ après votre réveil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2)	Mangez-vous toutes les 4 ou 5 heures, sans sauter de repas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3)	Vos repas sont-ils équilibrés? Protéines + Fruits/Légumes + Produits céréaliers / Féculents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4)	Mangez-vous des protéines à chaque repas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5)	Mangez-vous <u>assez</u> de protéines à chaque repas? *Discutez avec votre diététiste de la quantité de protéines dont vous avez besoin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6)	Limitez-vous votre consommation d'aliments riches en sucre et en gras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7)	Buvez-vous au moins 2 litres (8 tasses) de liquide, p. ex. eau, lait ou substituts, jus à faible teneur en sucre et boissons « diète »?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8)	Mangez-vous au restaurant ou commandez-vous des repas à la maison ou pour emporter plus de deux fois par semaine?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9)	Avez-vous des distractions pendant que vous mangez (p. ex., manger devant la télé ou l'ordinateur, au comptoir de cuisine, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10)	Prenez-vous des notes (p. ex., quantité d'aliments que vous mangez, exercice, glycémie, humeur)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11)	Mangez-vous lentement et arrêtez-vous de manger quand vous n'avez plus faim?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total (additionnez les crochets de chaque colonne)				
COMMENTAIRES :				

Commencez à améliorer vos habitudes en établissant 1 ou 2 objectifs précis. Faites l'activité « Mes objectifs de changement » à la page 5. Si vous atteignez un objectif, vous gagnerez assez de confiance et serez motivé à en atteindre d'autres!

Mes objectifs de changement

Le poids santé, c'est plus que des chiffres sur une balance. Ce devrait être la même chose pour la santé. Un objectif constructif est axé sur une action que vous pouvez faire. Le poids et le contrôle du poids ne sont pas des choses que vous faites, mais plutôt le résultat de comportements répétés et sains que vous intégrez à votre quotidien.

1. Choisissez votre objectif.

Qu'est-ce que vous voulez faire?

2. Assurez-vous que votre objectif est réalisable.

Cet aspect est TRÈS important à la réussite.

Croyez-vous que vous avez au moins 70 % de chances d'atteindre votre objectif?

3. Prévoyez un objectif qui est une action.

Que faites-vous pour atteindre l'objectif?

4. Votre objectif devrait répondre aux questions suivantes :

Quel est mon but? Soyez aussi précis que possible. Donnez des détails.

Combien ou à quelle fréquence? Soyez réaliste. Commencez par un petit objectif.

Vous pourrez ensuite viser plus haut.

Quand? À quel moment de la journée ou quels jours de la semaine votre objectif fonctionnera-t-il le mieux?

Avec qui? Si votre objectif demande la participation d'une autre personne, précisez de qui il s'agit.

Pouvez-vous voir une différence?

Objectif courant : « Je vais manger mieux. »

Objectif amélioré : « Je vais ajouter une tasse de légumes à mon souper trois fois par semaine. »

Pour vous exercer, écrivez un objectif que vous êtes au moins 70 % certain d'atteindre dans la semaine qui vient.

Mon objectif : _____

Vérification : Est-ce que votre objectif répond à toutes les questions ci-dessus?

Quels obstacles pourraient vous empêcher d'atteindre votre objectif cette semaine?

Pouvez-vous penser à des moyens de surmonter ces obstacles? Sinon, vous devrez peut-être modifier votre objectif.

Mes objectifs sont-ils :

Spécifiques

Mesurables

Axés sur l'action

Réalistes

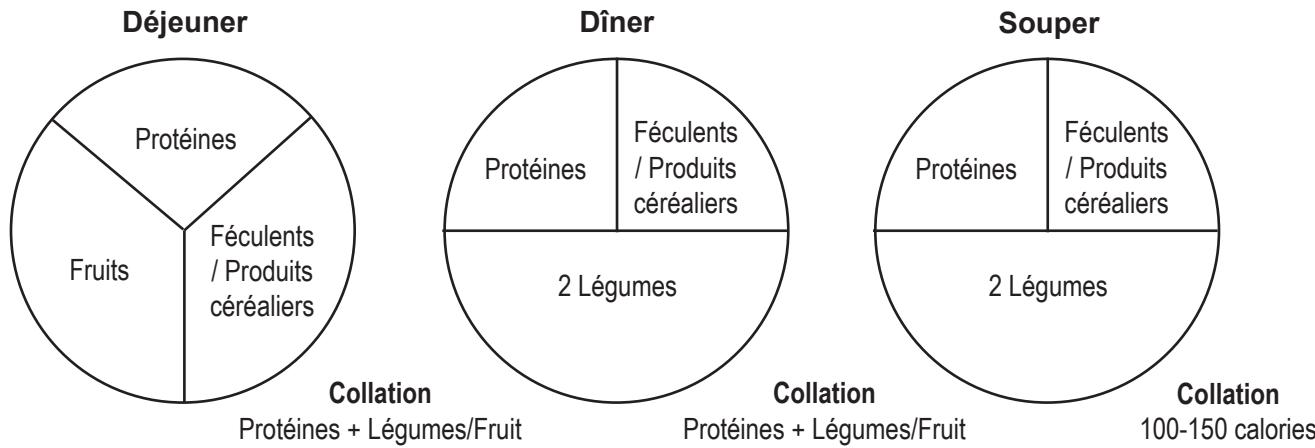
Soumis à des délais

Plan d'alimentation équilibrée

Nous mangeons ce que nous avons sous la main. La clé du succès : remplir la cuisine d'aliments nutritifs et éviter les gourmandises.

Pour partir du bon pied...

Déjeunez	Mangez dans l'heure qui suit le réveil, puis aux 4 à 5 heures. Ne sautez pas de repas.
Mangez des grains entiers	Consommez du pain, des céréales, des pâtes, des muffins, des tortillas, des pitas à grains entiers, du riz brun, etc. Choisissez des aliments peu ou pas transformés.
Évitez les boissons caloriques	L'eau est le meilleur choix. Le lait écrémé ou 1 % ou le lait de soya non sucré sont de bon choix.
Évitez les aliments frits ou très gras et les gras ajoutés	Cuisson moins grasse : au four, sur le grill ou à la vapeur. 1 c. à thé d'huile, margarine ou beurre = 5 g de gras, 45 calories
Allez au restaurant au maximum 2 fois par semaine	Adoptez des stratégies pour réduire les calories au restaurant
Limitez les sucreries et les desserts à un maximum de 2 par semaine	Accordez-vous une petite gâterie lors des occasions spéciales.
Contrôlez vos portions	Des assiettes plus petites aident à contrôler la taille de vos portions – Utilisez une assiette qui est de 8 à 9 pouces de diamètre.



Plan d'alimentation équilibrée

Voici différents choix qui s'offrent à vous, présentés par groupe alimentaire.

Aliments recommandés	Aliments non recommandés
Protéines	
Lait écrémé ou partiellement écrémé à 1 %*	Lait 2 % ou homogénéisé
Boisson de soya	Crème
Yogourt nature ou avec édulcorant et faible en gras	Crème glacée
Yogourt de style grec faible en gras	Fromage riche en gras
Fromage cottage ou ricotta faible en gras	Poudings riches en gras et en sucre
Fromage faible en gras (< 20 % M.G.)	Viandes grasses (côtes levées, bacon, saucissons, saucisses, bœuf haché mi-maigre)
Viande rouge ou porc maigre	Peau de volaille
Bœuf, dinde ou poulet haché extra maigre	Viande ou volaille frite
Poulet ou dinde sans la peau	Poisson pané ou frit
Poisson cuit au four ou grillé	Charcuteries riches en gras (bologna, pastrami, kielbasa, salami)
Thon, saumon ou poulet en conserve	
Charcuteries faibles en gras (poulet, dinde, jambon, rosbif)	
Œufs	
Tofu	
Haricots ou lentilles	
Edamame (fèves de soya fraîches)	
Hoummos	
Beurre d'arachide ou de noix	
Fèves de soya, pois chiches ou pois verts grillés à sec	
Aliments faits de protéines végétales (seitan, tempeh, protéine végétale texturée et « viandes » végétales)	
Fruits et légumes	
Tous les légumes avec peu d'huile ou de gras ajouté	Légumes avec sauce à la crème ou au beurre
Salades avec une vinaigrette faible en gras	Légumes frits
Tous les fruits sans sucre ajouté	Salades avec une vinaigrette riche en gras (céasar, grecque)
Fruits en conserve dans du jus ou de l'eau	Fruits en conserve dans du sirop
Fruits séchés	

Aliments recommandés	Aliments non recommandés
Produits céréaliers et féculents	
Pains (de préférence les pains à grains entiers) Céréales (de préférence les céréales riches en fibre) Gruau, crème de blé Pâtes, riz, pommes de terre, maïs Craquelins (à grains entiers ou au blé) Grains (p. ex. quinoa, couscous, millet, amarante, épeautre)	Pains de mie Croissants Céréales sucrées
Boissons	
Eau Boissons sans sucre (Singles de Nestlé, Ice Tea to Go de Lipton, Cristal Léger) Eau aromatisée (avec édulcorant) Jus de fruits ou de légumes dilués (jus pur à 100 %, jus de tomate, cocktail de légumes) – une partie de jus et une partie d'eau Thé ou café décaféiné Bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf faible en gras	Jus de fruits non dilué Boissons gazeuses Boissons caféinées (en limiter la consommation) Alcool Punch aux fruits (avec sucre ajouté)
Desserts et sucreries	
Jello sans sucre Popsicles sans sucre Desserts et pâtisseries faibles en calories Confitures sans sucre ajouté	Desserts ou pâtisseries riches en sucre et en gras Barres tendres riches en sucre et en gras Miel, confitures, gelée Bonbons
Huiles et autres matières grasses	
Margarine non hydrogénée Huiles santé (olive, canola) Fromage à la crème, mayonnaise, vinaigrettes faibles en gras Avocat Noix et graines	Toutes les autres

***Remarque :** En cas d'intolérance au lactose, buvez du lait sans lactose (p. ex. Lactaid, Lacteeze) ou une boisson de soya non sucrée ou utilisez-les dans la préparation des aliments.

Guide des portions d'aliments sains

	Groupe alimentaire	Une portion	Choix santé	Conseils
Glucides*	Légumes	½ tasse ou 1 tasse de légumes à feuilles	Légumes frais, surgelés, en conserve (rincés ou faibles en sodium) Les légumes ajoutent du volume à vos plats mais peu de calories!	Placez-les dans votre assiette en premier. Essayez d'en remplir la moitié de votre assiette
	Fruits	1 fruit de grosseur moyenne ou ½ tasse ou 2 c. à table de fruits séchés	Pomme, petits fruits, cerises, clémentine, raisins, kiwi, melon, orange, poire	Les fruits font d'excellentes collations et apportent une touche sucrée à la fin du repas. Mangez des fruits plutôt que de boire du jus.
	Produits céréaliers et féculents	½ tasse ou 30 g (1 oz)	Produits à grains entiers : blé, avoine, seigle, orge, quinoa, amaranthe, millet, sarrasin	Choisissez des aliments qui contiennent au moins 2 g de fibres.
Protéines	Lait et substituts*	1 tasse de lait ou de boisson de soya, d'amande ou de riz ou ½ tasse de yogourt ou de fromage à pâte molle	Lait écrémé ou 1 % M.G. Boisson de soya faible en gras Fromage cottage, ricotta ou yogourt 0 à 2 % M.G.	M.G. = matières grasses L'idéal : 2 % M.G. ou moins
	Viandes et substituts	30 g (1 oz) de viandes maigres, poisson, volaille, fromage à pâte ferme ou 1 œuf (2 blancs) ou 1 c. à table de beurre de noix ou ½ tasse de haricots, de pois ou de lentilles* ou ½ tasse de tofu	Dinde ou poulet sans la peau, porc ou bœuf maigre, saumon, maquereau, omble, sardines, hareng, truite, aiglefin, tilapia, œufs (ou blanc d'œufs), soya, tofu, fromage contenant 20 % M.G. (ou moins), pois chiches, haricots rouges	Prenez un repas végétarien par semaine. Limitez votre consommation de viande rouge à deux fois par semaine. Choisissez des viandes maigres et laissez le gras s'écouler lors de la cuisson.

* Source de glucides

Exemple de menu

- Utilisez des assiettes, bols et tasses de plus petite taille pour mieux contrôler les portions.
- Mangez lentement et mastiquez bien les aliments. Prenez au moins 15 à 20 minutes pour manger votre repas.
- Arrêtez de manger dès que vous vous sentez plein et rassasié.
- Prenez des repas équilibrés (protéines + légumes/fruits + produits céréaliers/féculents).
- Buvez 2 litres de liquide par jour. Consommez seulement des boissons sans calories, limitez la caféine et les boissons gazeuses.

Déjeuner	Exemple
<input checked="" type="checkbox"/> Protéines <input checked="" type="checkbox"/> Fruits/légumes <input checked="" type="checkbox"/> Produits céréaliers ou féculents	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 œuf poché + ½ t. (125 ml) de yogourt faible en gras nature ou avec édulcorant mélangé avec du yogourt grec▪ ½ t. (125 ml) de petits fruits▪ 1 à 2 rôties (pain à grains entiers ou de blé)
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none">▪ Boisson (voir page 10)
Dîner	Sandwich roulé : <ul style="list-style-type: none">▪ 3 à 4 oz (90 à 120 g) de thon, de saumon, de poulet ou de viande maigre▪ Laitue, tomate + clémentine▪ 1 petite tortilla à grains entiers▪ 1 c. à soupe de mayonnaise faible en gras
Collation de l'après-midi	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 oz (30 g) de fromage faible en gras (p. ex. Babybel léger)▪ 2 ou 3 craquelins Ryvita
Souper	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 ½ t. (375 ml) de <i>chili végétarien aux haricots</i> (<i>voir la recette</i>)▪ 2 t. (500 ml) de légumes cuits à la vapeur▪ ½ petit pain de blé entier▪ 1 c. à thé de margarine
Collation du soir	<ul style="list-style-type: none">▪ 100 g de yogourt grec▪ 1 t. (250 ml) de cantaloup

Exemple de menu – Idées pour le déjeuner

Choisissez un ou deux aliments de chaque groupe alimentaire pour un repas équilibré.

Protéines Choisissez une viande maigre, de la volaille, du poisson, des haricots ou des produits laitiers faibles en gras	Fruits et légumes Choisissez une variété de fruits et de légumes colorés	Produits céréaliers et féculents Optez davantage pour les grains entiers
1 ou 2 œufs pochés 1 ou 2 œufs brouillés ½ t. de fromage cottage 1 à 2 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'autre noix* (aucune autre matière grasse nécessaire avec cette option) 1 à 2 oz de jambon maigre ½ t. de yogourt faible en gras nature ou avec édulcorant ou yogourt grec	1 petite poire mûre 2 à 3 tranches de tomate ½ t. de fraises ½ banane ½ t. de pêches en conserve ½ t. de melon en cubes ½ t. de bleuets	1 à 2 rôties (grains entiers) 1 muffin anglais au blé entier 1 petit muffin au son 3 à 4 craquelins Ryvita ¾ t. de céréales riches en fibres 2 à 3 c. à soupe de céréales All-Bran Buds ¾ t. de gruau
Choisissez un bon gras (1 portion par repas)		
1 c. à thé de margarine molle non hydrogénée 7 noix ou amandes	2 c. à soupe de graines de lin moulues 4 moitiés de noix de Grenoble	

Essayez ces idées de DÉJEUNER...

Roulé au beurre d'arachide

Tortilla de 6 po au blé entier + beurre d'arachide + ½ banane (ou minces tranches de pomme + cannelle). Roulez et pliez (faites-en plusieurs). Gardez au réfrigérateur. Accompagnez le roulé avec ½ t. de yogourt grec ou de fromage cottage.

Gruau à saveur de noix

Mélangez 1 ou 2 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'amande à ¾ t. de gruau (avec eau ou lait). Attendez que le beurre soit fondu. Ajoutez de la cannelle et garnissez de fruits, au choix. Savourez avec une boisson fouettée (smoothie) (voir la recette plus bas).

Sandwich-déjeuner

Sur un muffin anglais au blé entier, tartinez de moutarde de Dijon et ajoutez une tranche de tomate, une tranche de jambon maigre et un œuf brouillé ou poché.

Boisson fouettée (smoothie)

½ t. de lait écrémé + 1 oz de jus d'orange + fruits surgelés (selon la texture désirée) + 1 contenant de 100 g (ou 2 cuillères combles) de yogourt grec (saveur au choix) + 1 c. à soupe de graines de lin moulues. Mélangez jusqu'à consistance lisse. TRUC : Les fraises et les bananes donnent une texture épaisse aux smoothies. Si le mélange est trop épais, ajoutez du jus, du lait ou du yogourt.

Parfait au yogourt

Mélangez ½ t. de bleuets et 2 à 3 c. à soupe de céréales All-Bran Buds à ½ t. de yogourt à la vanille (essayez le yogourt grec Liberté mélangé au yogourt à la vanille Source/Silhouette).

Exemple de menu – Idées pour le dîner

Choisissez un ou deux aliments de chaque groupe alimentaire pour un repas équilibré.

Protéines Choisissez une viande maigre, de la volaille, du poisson, des haricots ou des produits laitiers faibles en gras	Fruits et légumes Choisissez une variété de fruits et de légumes colorés	Produits céréaliers et féculents Optez davantage pour les grains entiers
2 à 4 tranches de charcuterie maigre 2 à 3 oz de thon en conserve ½ t. de fromage cottage Salade aux œufs (1 à 2 œufs) ½ t. de légumineuses (p. ex. haricots noirs, haricots rouges, pois chiches) 2 à 3 oz de poulet en cubes 2,5 oz de tofu	Tranches de concombre 1 petite pomme 2 t. de fraises, mûres, framboises 1 t. de salade du jardin Tomates ½ t. de légumes cuits à la vapeur (frais ou surgelés) 1/3 t. de morceaux d'ananas en conserve	5 à 8 craquelins Triscuit 3 à 4 craquelins pain plat 2 à 3 tranches de pain baguette grillées 1 rôtie (grains entiers) 1 petite tortilla (6 po) de blé entier 1/3 t. d'orge perlé 1 petit pain pita au blé entier
Choisissez un bon gras (1 portion par repas)		
2 à 3 tranches d'avocat (1/8 d'un avocat) 1 c. à soupe de noix ou de graines	1 c. à soupe de vinaigrette 7 noix ou amandes	

Essayez ces idées de DÎNER...

Fajitas

Dans une 1 petite tortilla au blé entier, mettez ½ t. de haricots noirs, 2 c. à soupe de salsa et 1 c. à soupe de crème sûre faible en gras, puis parsemez d'un peu de fromage râpé faible en gras, de laitue hachée et de tomates en dés.

Pizza sur muffin anglais

Sur un muffin anglais au blé entier, tartinez de la sauce tomate et ajoutez 2 à 3 c. à soupe de morceaux d'ananas, 2 à 3 oz de cubes de poulet ou de jambon et de fromage râpé faible en gras. Faites griller au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Sandwich aux œufs

Préparez ½ t. de salade aux œufs avec 3 à 4 craquelins pain plat. Accompagnez votre dîner de 1 t. de salade du jardin hachée avec une vinaigrette légère et 6 à 8 amandes hachées.

Ragoût de poulet enrichi d'orge perlé et de légumes

Ajoutez 1/3 t. d'orge perlé cuit et 1 t. de légumes surgelés à ½ t. de ragoût de poulet.

Exemple de menu – Idées pour le souper

Choisissez un ou deux aliments de chaque groupe alimentaire pour un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers et féculents
Choisissez une viande maigre, de la volaille, du poisson, des haricots ou des produits laitiers faibles en gras	Choisissez une variété de fruits et de légumes colorés	Optez davantage pour les grains entiers
½ t. de chili au bœuf haché ou aux haricots ½ t. de ragoût de dinde 3 oz de poitrine de poulet grillée ou cuite au four 3 oz de saumon ou de poisson grillé ou cuit au four 3 oz de filet de porc ½ à 1 t. de lentilles 3 oz de burger végétarien (environ ½ petit burger)	1 t. de légumes mélangés (frais ou surgelés) ½ t. de carottes ½ t. de petits bouquets de brocoli Salade de tomates et de concombres ¼ t. de courgette ½ t. de haricots verts ½ t. de champignons cuits	½ patate douce 1 petite galette de semoule de maïs ⅓ t. de quinoa 10 à 12 quartiers de pommes de terre avec pelure cuits au four ⅓ t. de gratin dauphinois (recette faible en gras) ⅓ t. de couscous de blé entier 1 petit pain au blé entier
Choisissez un bon gras (1 portion par repas)		
2 à 4 tranches d'avocat (1/8 d'un avocat) 1 c. à soupe de noix ou de graines	1 c. à soupe de vinaigrette 7 noix ou amandes	

Essayer ces idées de SOUPER...

Poisson et frites

Saupoudrez du poivre au citron, de l'ail et du poivre sur 3 oz de poisson, puis faites cuire au four. Servez avec ½ t. de carottes cuites à la vapeur, ½ t. de haricots verts et 10 à 12 quartiers de pomme de terre avec pelure cuits au four.

Poulet BBQ

Badigeonnez une poitrine de poulet de sauce BBQ et faites griller (3 oz par portion). Servez avec ½ t. de haricots verts coupés et 1 petite patate douce cuite au four conventionnel ou à micro-ondes.

Chili

Versez 1 t. de chili et de champignons cuits sur ⅓ t. de couscous ou de quinoa. Saupoudrez de fromage parmesan. Pour le dîner du lendemain : Savourez le reste de chili sur 1 t. de laitue romaine avec 1 à 2 c. à soupe de salsa et du fromage léger râpé.

Burger délicieux

Placez un burger végétarien sur un petit pain au blé entier. Garnissez-le de ½ t. de salade aux tomates et concombres.

Recettes

Chili végétarien aux haricots

Ingrédients

2 c. à soupe d'huile végétale
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail haché finement
1 c. à soupe de poudre de chili
1 c. à thé de cumin
1 c. à thé d'origan séché
1 boîte (796 ml / 28 oz) de tomates en dés
1 boîte (540 ml / 19 oz) de haricots rouges
1 boîte (540 ml / 19 oz) de haricots noirs
1 boîte (540 ml / 19 oz) de pois chiches
1 poivron vert, rouge ou jaune coupé en dés
1 t. de champignons tranchés
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle
Poivre noir fraîchement moulu

Pour les carnivores

Ajoutez 1 à 2 lb de dinde, de poulet ou de bœuf haché extra maigre.

PRÉPARATION

Dans un grand poêlon, chauffez l'huile à feu moyen-élévé. Faites sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Ajoutez au mélange la poudre de chili, le cumin, l'origan et les tomates (avec le jus). Ajoutez ensuite les haricots, les poivrons, le vinaigre, le sel, la cannelle et le poivre. Portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen-bas. Laissez mijoter pendant 20 minutes.

Congelez les portions restantes.

Portion à servir : 1 $\frac{1}{2}$ tasse, soit 19 g de protéines, 9 g de matières grasses, 14 g de fibres, 42 g de glucides

Système d'échange pour personnes diabétiques : 2 féculents et 3 sources de protéines

Vérification de l'équilibre alimentaire du repas

Protéines

Haricots rouges, haricots noirs, pois chiches

Fruits et légumes

Oignon, tomates, poivrons, champignons

Produits céréaliers et féculents

Ajoutez un petit pain au blé entier ou une tranche de pain au blé entier

Recettes

Salade au quinoa et à l'edamame

Ingrédients

1 t. de quinoa non cuit, rincé
2 t. de bouillon de légumes sans gras à faible teneur en sodium
 $\frac{1}{2}$ t. de poivrons rouges rôtis et égouttés et hachés
2 tomates épépinées et hachées
1 petite courgette coupée en deux sur la longueur, puis en tranches
1 t. d'edamame surgelé, dégelé
Zeste d'un gros citron
3 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
 $\frac{1}{4}$ t. de persil plat frais, haché

PRÉPARATION

Faites revenir le quinoa non cuit dans une poêle de taille moyenne pendant 5 minutes. Transférez le quinoa dans une grande casserole, ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Couvrez et réduisez le feu, puis laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée et que le quinoa soit bien gonflé. Retirez du feu et versez dans un plat de service.

Ajoutez les poivrons coupés, les morceaux de tomate, les tranches de courgette et l'edamame dégelé. Mélangez bien.

Mélangez au fouet le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive, puis versez sur le quinoa. Mélangez bien. Garnissez de persil.

Teneur approximative en protéines d'une portion de $\frac{1}{3}$ de tasse : 10 à 13 g

Le quinoa est un grain ancien considéré comme une protéine complète. Il se mange chaud ou froid et peut remplacer le riz dans toute recette. Il est facile à faire cuire.

On appelle edamame les jeunes fèves de soya fraîches en cosses. Il est vendu en épicerie, au rayon des légumes surgelés.

Vérification de l'équilibre alimentaire du repas

Protéines

Edamame, quinoa

Fruits et légumes

Poivrons, tomates, courgette, edamame

Produits céréaliers et féculents

Quinoa

Recettes

Crevettes à l'ail

Nombre de portions : 2

Ingrédients

8 à 10 crevettes de taille moyenne, décortiquées et déveinées
1/4 c. à thé de sel de mer
1/4 c. à thé de poivre fraîchement moulu
1 gousse d'ail frais haché finement
1/2 c. à thé de basilic frais, persil, thym, origan (facultatif)
1/2 c. à thé de piment rouge broyé (facultatif)
3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à thé de jus de citron frais

PRÉPARATION

Saupoudrez les crevettes de sel et de poivre, puis laissez-les reposer à la température de la pièce pendant 10 minutes.

Dans un bol de taille moyenne, mélangez les crevettes, l'ail, le persil haché, le thym, l'origan et le piment rouge broyé (le cas échéant).

Dans une poêle de 8 pouces, chauffez l'huile à feu moyen-elevé. Faites cuire les crevettes environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques et prennent une couleur orangée. Ajoutez le jus de citron. Poursuivez la cuisson pendant environ 2 minutes. Transférez les crevettes et tout le liquide de la poêle dans un plat de service. Garnissez le plat de quartiers de citron et de persil. Servez immédiatement.

Teneur approximative en protéines d'une portion : 4 à 5 g

Vérification de l'équilibre alimentaire du repas

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers et féculents
Crevettes	Absents Accompagnez les crevettes d'une salade ou d'un sauté de légumes	Absents Accompagnez avec du couscous, des pâtes, du riz brun ou des biscuits Melba

Recettes

Sandwich méditerranéen à la salade de poulet

Nombre de portions : 2

Ingrédients

4 oz de poitrine de poulet désossée sans peau, cuite et coupée en dés
2 grosses olives noires dénoyautées, tranchées
1 c. à thé d'oignons hachés finement
2 c. à thé de tomates hachées finement
1 c. à thé de persil frais haché finement
Poivre noir fraîchement moulu, au goût (facultatif)
½ c. à thé de câpres hachées (facultatif)
2 c. à thé de mayonnaise faible en gras
½ c. à thé de jus de citron
2 moitiés de muffin anglais de grains entiers grillées
2 tiges de persil frais

PRÉPARATION

Dans un petit bol, combinez le poulet, les olives, les oignons, les tomates, le persil, le poivre, les câpres, la mayonnaise et le jus de citron. Mélangez bien. Tartinez chaque moitié de muffin grillée de la moitié de la salade de poulet. Garnissez de persil.

Teneur approximative en protéines d'une portion: 14 g

Vérification de l'équilibre alimentaire du repas

Protéines

Poulet

Fruits et légumes

Tomates, oignons

Produits céréaliers et féculents

Muffin anglais de grains entiers

Recettes

Pour une meilleure boisson fouettée

Combinez les ingrédients présentés ci-dessous pour créer votre propre boisson fouettée. Ajoutez plus de liquide pour une texture plus claire ou moins pour une texture plus épaisse.

Liquide (½ tasse à 1 tasse par portion)	Fruits ou légumes (½ tasse de fruits ou de légumes frais ou congelés par portion)	Source de protéines (grammes de protéine par quantité)
Lait	Fraises	½ tasse de yogourt (3 g)
Lait de soya	Bleuets	½ tasse de yogourt grec (8 g)
Lait d'amande	Framboises	½ tasse de tofu soyeux (4 g)
Jus de fruit dilué (½ part d'eau, ½ part de jus)	Pêches	1 c. à soupe de beurre de noix (3 g)
	Melons	¼ tasse de fromage ricotta (6 g)
	Mangues	¼ tasse de fromage cottage (7 g)
	Bananes	¼ tasse de lait écrémé en poudre (8 g)
	Épinards	protéine en poudre de lactosérum (petit-lait) ou de soya (10 à 30 g/mesure)
	Chou frisé (kale)	
Saveur		
Cannelle		Extrait d'amande
Muscade		Zeste d'orange
Gingembre		Édulcorant
Vanille		

Boisson fouettée protéinée et énergisante

½ tasse (125 ml) lait écrémé ou 1 %, produits laitiers sans lactose ou lait de soya

1/3 tasse de jus d'orange ou de canneberge

½ à ¾ tasse de fruits surgelés (pêches, mangues, cantaloup, bananes, fraises)

1 mesure de protéine en poudre à la vanille, au chocolat ou non aromatisée

1 contenant (100 g) de yogourt grec

Mélangez les ingrédients au mélangeur. Santé!

Comment augmenter la quantité de protéines dans votre alimentation

Les protéines aident à se sentir rassasié entre les repas et peuvent aider à stabiliser la glycémie (taux de sucre dans le sang), à contrôler l'appétit et à gérer son poids. Vous devrez peut-être mesurer vos aliments ou lire les étiquettes pour savoir combien de protéines vous consommez. La liste suivante peut vous servir de guide:

Quantité	Aliments riches en protéines	Protéines (g)
250 ml (1 t.)	Lait écrémé, lait 1 %, lait sans lactose ou boisson de soya	6-8 g
contenant de 100 g	Yogourt faible en gras nature ou avec édulcorant	3 g
contenant de 100 g	Yogourt grec faible en gras (0 à 2 % M.G.)	8 g
125 ml (½ tasse)	fromage cottage léger / yogourt grec nature faible en gras	15 g
125 ml (½ tasse)	Fromage ricotta faible en gras	10-14 g
30 g (1 oz)	Fromage faible en gras (< 20 % M.G.)	8 g
90 g (3 oz) cuit	Viande, volaille, poisson : <ul style="list-style-type: none">▪ Viande rouge et porc maigre▪ Dinde, poulet ou bœuf haché extra maigre▪ Poulet ou dinde sans la peau▪ Poisson cuit au four ou grillé▪ Thon, saumon ou poulet en conserve	25 g
2 à 4 tranches (56 g)	Charcuteries maigres (p. ex. poulet, dinde, jambon, rosbif)	10 g
6 moyennes	Crevettes (bouillies ou cuites à la vapeur)	6 g
1 gros	Œuf	6 g
90 g (3 oz)	Tofu (régulier, ferme, extra-ferme)	13 g
90 g (3 oz)	Seitan (protéines végétales)	18 g
90 g (3 oz)	Tempeh (protéines végétales)	15 g
60 ml (4 c. à soupe)	Protéine végétale texturée	12 g
125 ml (½ t.)	Haricots et lentilles (petits haricots blancs ou haricots blancs, haricots noirs, haricots rouges, pois chiches, lentilles)	9 g
125 ml (½ t.)	Edamame (fèves de soya fraîches, écossées)	15 g
60 ml (4 c. à soupe)	Hoummos	4 g
15 ml (1 c. à soupe)	Beurre d'arachide et de noix	3 g
30 ml (2 c. à soupe)	Noix et graines	3 g
30 ml (2 c. à soupe)	Fèves de soya	5 g

Santé Canada. Valeur nutritive de quelques aliments usuels. Ottawa, [en ligne], 2008.
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php]

Activité : Combien de protéines consommez-vous?

Il est important de manger des protéines à chaque repas. La plupart des hommes et des femmes ont besoin de 20 à 30 g de protéines par repas. En utilisant le tableau présenté à la page 19, calculez votre apport en protéines par repas.

	Aliments et liquides	Quantité de protéines (en grammes)
Déjeuner		
Collation		
Dîner		
Collation		
Souper		
Collation		
TOTAL		

Consommez-vous assez de protéines?

Chaque personne est différente. Vos besoins en protéines varient en fonction de votre poids, votre taille et vos besoins nutritionnels. La plupart des femmes ont besoin de 60 à 90 g de protéines et les hommes de 70 à 100 g par jour.

Mes besoins en protéines :

(Votre diététiste les calculera pour vous.)

Suggestions de collations bien pensées

Limitez le grignotage irréfléchi

Il se peut que vous preniez une collation entre les repas par simple habitude, pour tuer l'ennui ou tout simplement parce que la nourriture est à portée de la main. Cependant, les calories peuvent s'additionner rapidement avec ce genre de comportement. Essayez de limiter le grignotage irréfléchi.

Planifiez vos collations

Une collation peut parfois être utile quand les repas sont très espacés. Une collation bien pensée permet de contrôler la faim et d'empêcher de trop manger plus tard dans la journée. Certaines personnes qui ont le diabète doivent parfois manger une collation pour contrôler leur glycémie. Les idées qui suivent vous aideront à prendre des collations bien pensées.

Combinez les aliments riches en glucides et en protéines

Les collations nourrissantes contiennent des glucides (carburant pour le corps) et des protéines (pour gérer la faim). Choisissez un aliment riche en glucides et un aliment riche en protéines parmi ceux de la liste suivante.

Un aliment riche en glucides	+	un aliment riche en protéines
<ul style="list-style-type: none">▪ Légumes crus▪ 1 t. (250 ml) de soupe aux légumes faible en sodium▪ 1 t. (250 ml) de petits fruits surgelés▪ ½ t. (125 ml) de fruits en conserve (dans du jus)▪ 1 fruit de taille moyenne▪ ½ t. (125 ml) de compote de pommes non sucrée▪ 2 c. à soupe (30 ml) de fruits séchés (abricots, raisins secs, dates, figues, canneberges séchées)▪ 2 à 4 craquelins riches en fibres (p. ex. Ryvita, Wasa, Finn Crisp, Triscuit)▪ ½ pain pita au blé entier ou 1 petite tortilla au blé entier▪ 1 petit muffin maison faible en gras et riche en fibres▪ ½ t. (125 ml) de céréales riches en fibres (p. ex. All-Bran Buds avec psyllium, bouchées Shredded Wheat)	+	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 œuf à la coque▪ ½ t. (125 ml) de pois chiches, d'haricots rouges, de petits haricots blancs, de haricots noirs, de pois cassés ou de lentilles▪ 1 t. (250 ml) de yogourt faible en gras nature ou avec édulcorant▪ ½ t. (60 ml) de fromage cottage (1 % M.G.)▪ 10 à 12 amandes grillées à sec▪ 1/3 t. (75 ml) de pistaches (avec écailles)▪ 2 c. à soupe (30 ml) de graines de tournesol ou de citrouille grillées à sec (écalées)▪ 30 g (1 x 1 x 2 po) de fromage de lait écrémé (< 20 % M.G.) (p. ex. La Vache qui rit léger, Mini Babybel léger, Allégro)▪ ½ t. (75 ml) de houmous▪ 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide ou de noix▪ 1 t. (250 ml) de lait écrémé ou 1 %

Autres idées de collations bien pensées

Yogourt et petits fruits

Le matin, mélangez 1 tasse de petits fruits surgelés à 1 tasse de yogourt grec faible en gras et de yogourt avec édulcorant. En décongelant, les petits fruits créeront un régal crémeux aux fruits à savourer au moment de la collation.

Yogourt croquant

Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse de All-Bran Buds avec psyllium et 1 tasse de yogourt grec faible en gras et de yogourt avec édulcorant.

Boisson fouettée (smoothie) aux fruits

Passez au mélangeur $\frac{1}{2}$ tasse de lait écrémé ou 1 %, $\frac{1}{2}$ tasse de yogourt grec et de yogourt avec édulcorant, $\frac{1}{2}$ tasse de fruits surgelés, frais ou en conserve et une poignée de glaçons. Versez dans un grand verre et savourez!

Craquelins et fromage

Tartinez 2 ou 3 craquelins riches en fibres (p. ex. Ryvita, Wasa, Finn Crisp) avec 2 triangles de fromage léger La Vache qui rit. Garnissez de tranches de tomate et de concombre.

Houmous, pita et légumes

Coupez en triangles $\frac{1}{2}$ pain pita au blé entier. Trempez le pita et vos crudités préférées dans $\frac{1}{3}$ tasse de houmous.

Fromage cottage et ananas

Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse d'ananas (ou autre fruit) en conserve (dans du jus) et $\frac{1}{4}$ tasse de fromage cottage (1 % M.G.).

Mélange montagnard maison

Mélangez $\frac{1}{4}$ tasse de bouchées Shredded Wheat, 1 c. à soupe de fruits séchés (p. ex. raisins secs, canneberges séchées), 6 amandes et 1 c. à soupe de graines de tournesol ou de citrouille.

Muffin riche en fibres et café au lait (ou chocolat chaud)

Faites cuire une fournée de muffins faibles en gras et riches en fibres, puis congelez-les. Faites dégeler un muffin et savourez-le avec un café au lait ou un chocolat chaud léger. Utilisez 1 tasse de lait écrémé ou 1 % pour faire la boisson désirée.

Fruits et beurre d'arachide

Tartinez 2 c. à soupe de beurre d'arachide sur des tranches de pomme (1 pomme) ou une petite banane.

Échelle de la faim

Servez-vous de l'échelle suivante pour mieux évaluer votre faim. Aidez votre corps à mieux fonctionner en mangeant lorsque vous êtes ni trop affamé ni trop plein.

<p>À 1 ou 2, il est difficile de contrôler ce que vous mangez. Prévoyez des collations bien pensées pour éviter d'atteindre ce point.</p>	<p>1</p> <p>Vous êtes affamé, vous vous sentez étourdi ou avez la nausée.</p>
<p>Commencez à manger à 3 ou 4 et arrêtez à 5 ou 6. Vous pourrez faire de meilleurs choix d'aliments et mieux gérer vos portions si vous mangez à ces niveaux.</p>	<p>2</p> <p>Vous avez très faim. Votre estomac gargouille. Vous êtes grincheux ou en manque d'énergie.</p>
	<p>3</p> <p>Vous avez faim. Vous avez un petit creux dans l'estomac.</p>
	<p>4</p> <p>Vous commencez à ressentir un peu la faim.</p>
	<p>5</p> <p>Vous vous sentez bien. Vous n'avez pas faim et ne sentez pas que vous avez trop mangé.</p>
	<p>6</p> <p>Vous êtes rassasié, sans plus, votre ventre est un peu plein.</p>
<p>À 6 et plus, vous n'avez PAS faim. ARRÊTEZ et demandez-vous ce que vous voulez réellement. Êtes-vous heureux? Fatigué? Vous sentez-vous seul? Vous n'avez pas besoin de manger mais avez peut-être besoin de réconfort ou envie de vous récompenser.</p>	<p>7</p> <p>Vous êtes plein. Votre estomac est gonflé. Vous avez dépassé le point où vous vous sentez rassasié.</p>
	<p>8</p> <p>Votre estomac est trop plein. Vous avez besoin de desserrer votre ceinture.</p>
	<p>9</p> <p>Ballonné, vous avez pris du dessert alors que vous aviez déjà l'estomac trop plein.</p>
	<p>10</p> <p>Vous vous êtes gavé au point d'avoir mal au cœur.</p>

Ressources

Sites Web sur la saine alimentation et la nutrition

Les diététistes du Canada	www.dietetistes.ca
Guide alimentaire canadien	www.healthcanada.gc.ca/foodguide
Saine alimentation Ontario	www.ontario.ca/eatright
Saine alimentation Ontario – Parlez à une diététiste gratuitement	1-877-510-5102
Association canadienne du diabète	www.diabetes.ca
Ligne téléphonique de l'Association canadienne du diabète	1-800-226-8464
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	www.fmcoeur.com
Sodium 101 : La vérité choque!*	www.sodium101.ca
ProfilAN*	www.profilan.ca
Fichier canadien sur les éléments nutritifs	www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_aboutus-aproposdenous_fcen-fra.php
Ligne santé Champlain	www.lignesantechamplain.ca
Santé publique Ottawa	http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/nutrition
Centre for Science in the Public Interest	http://cspinet.org
Eating Mindfully*	www.eatingmindfully.com
Sparkpeople*	www.sparkpeople.com
Cuisinidées	www.cookspiration.com
Eatingwell	www.eatingwell.com
Cooking Light	www.cookinglight.com
SOS Cuisine	www.soscuisine.com

Journal alimentaire

ProfilAN*	www.profilan.ca
FitDay*	www.fitday.com
My Fitness Pal*	www.myfitnesspal.com
Sparkpeople*	www.sparkpeople.com
Fat Secret*	www.fatsecret.com

Ressources sur l'obésité

Réseau bariatrique de l'Ontario	www.ontariobariatricnetwork.ca
Canadian Obesity Network	www.obesitynetwork.ca
Blogue du Dr Sharma	www.drsharma.ca
Weighty Matters	www.weightymatters.ca

* Ressource également disponible sous forme d'application pour appareils mobiles comme les tablettes et les téléphones intelligents.

Ressources

Livres et publications

The Cognitive Behavioral Workbook for Weight Management	M. Laliberte
Conditionnés pour trop manger	B. Wansink
Slim By Design	B. Wansink
Nutrition Action Healthletter	Centre for Science in the Public Interest
Manger de façon réfléchie	S. Albers
Eat What You Love, Love What You Eat	M. May
The Diet Fix	Y. Freedhoff

Recettes

Cooking Light: Fresh Food Superfast	Magazine Cooking Light
Choice Menus: Cooking for One or Two	M. Hollands
Looneyspoons Collection	G. Podleski
Bonne table et bon cœur	A. Lindsay
Cuisiner au goût du cœur	B. Stern
The Everyday DASH Diet Cookbook	M. Heller
Plats mijotés pour diabétiques	J. Finlayson
Canada's Diabetes Meals for Good Health	K. Graham
The Diabetes Prevention and Management Cookbook	B. Allan
Prevention RD's Everyday Healthy Cooking	N. Morrissey
La cuisine pour les nuls	B. Miller
Anyone Can Cook Dinner	S. Richard

Cette liste de ressources n'est pas exhaustive mais donne plutôt des exemples d'ouvrages pour du soutien ou des idées supplémentaires.

Notes : _____

Journal alimentaire

Repas	Aliments et boissons consommés
Déjeuner <input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au restaurant <input type="checkbox"/> Dans l'auto <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> Aucun <u>Heure :</u>	Exemple : 1 rôtie de grains entiers, beurre d'arachide, $\frac{1}{2}$ banane + $\frac{1}{3}$ tasse de yogourt, $\frac{1}{2}$ tasse de fruits + 1 tasse de café décaféiné avec lait écrémé
Collation du matin <u>Heure :</u>	
Dîner <input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au restaurant <input type="checkbox"/> Dans l'auto <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> Aucun <u>Heure :</u>	
Collation de l'après-midi <u>Heure :</u>	
Souper <input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au restaurant <input type="checkbox"/> Dans l'auto <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> Aucun <u>Heure :</u>	
Collation du soir <u>Heure :</u>	

Journal alimentaire

Repas	Aliments et boissons consommés
Déjeuner <input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au restaurant <input type="checkbox"/> Dans l'auto <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> Aucun <u>Heure :</u>	Exemple : 1 rôtie de grains entiers, beurre d'arachide, $\frac{1}{2}$ banane + $\frac{1}{3}$ tasse de yogourt, $\frac{1}{2}$ tasse de fruits + 1 tasse de café décaféiné avec lait écrémé
Collation du matin <u>Heure :</u>	
Dîner <input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au restaurant <input type="checkbox"/> Dans l'auto <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> Aucun <u>Heure :</u>	
Collation de l'après-midi <u>Heure :</u>	
Souper <input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au restaurant <input type="checkbox"/> Dans l'auto <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> Aucun <u>Heure :</u>	
Collation du soir <u>Heure :</u>	

