

LE GUIDE D'ALIMENTS

POUR CONCEVOIR DES REPAS
SAINS ET ÉQUILIBRÉS



FEN-X

NUTRITHÉRAPIE

LES PROTÉINES

Calcul des portions



POULET & DINDE

1 portion = 100g cuit



POISSONS BLANCS

1 portion = 100g cuit



FRUITS DE MER

1 portion = 100g cuit



BOEUF, PORC & VEAU

1 portion = 75g cuit



SAUMON

1 portion = 75g cuit



PROTÉINE

(ISOLATE, WHEY, PURE BEEF)

1 portion = 1 mesure



OEUF COMPLET

1 portion = 2 unités



BLANCS D'OEUF

1 portion = 4 unités

(125ml ou 1/2 tasse)



YOGOURT GREC

1 portion = 175g
(3/4 tasse)



BACON DINDE & POULET

1 portion = 3 tranches



FROMAGE COTTAGE ^(1-2%)

1 portion = 175g
(3/4 tasse)



TOFU

1 portion = 100g

LES GLUCIDES

Calcul des portions

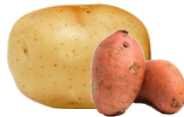
RIZ, QUINOA & COUSCOUS



1 portion = 100g cuit
(1/2 tasse)

POMME DE TERRE

(DOUCE, BLANCHE, GRELOT)



1 portion = 100g cuit
(1 petite unité)



PÂTES

(SANS GLUTEN, RIZ, QUINOA)

1 portion = 100g cuit
(3/4 tasse)

VERMICELLES DE RIZ



1 portion = 100g cuit
(3/4 tasse)



PAIN & WRAP

(BIO, COMPLET, SANS GLUTEN)

1 portion = 1 unité



CRAQUELINS

(RIZ, PATATE DOUCE)

1 portion = 15 unités



GALETTES DE RIZ

1 portion = 3 unités



POIS CHICHES

(ENTIER OU HOUMOUS)

1 portion = 45g
(3 c. à soupe)



LÉGUMINEUSES

(LENTILLES, HARICOTS, POIS VERTS)

1 portion = 100g
(3/4 tasse)



AVOINE

(ENTIÈRE, EN SACHET)

1 portion = 30g cru
(1/3 tasse cru ou 1 sachet)



KASHI GO LEAN

(OU GRANOLA MAISON)

1 portion = 30g



POP CORN

(FAIBLE EN GRAS)

1 portion = 1/2 sac
(1 bol moyen)

LES LIPIDES

Calcul des portions



AVOCAT

1 portion = 1/2 unité
(80 - 100g)



NOIX

1 portion = 30g
(Petites : 15 - 20)
(Grosses : 5 - 7)



BEURRE DE NOIX

1 portion = 2 cs.
(30g)



CHOCOLAT NOIR (80% ET PLUS)

1 portion = 20g
(2 carrés)



OLIVES

(VERTES, NOIRES, KALAMATA)

1 portion = 12 unités



GRAINES

(CHIA, CHANVRE, LIN, CITROUILLE)

1 portion = 2 cs.
(15 - 20g)



HUILES & BEURRE (COCO, OLIVE, AVOCAT)

1 portion = 1 cs.
(10 - 15ml)



VINAIGRETTE

1 portion = 1.5 cs.
(20 - 25ml)



FROMAGE (SANS LACTOSE)

1 portion = 30g



NOIX DE COCO (ENTIER, FLOCONS)

1 portion = 30 - 40g



MAYONNAISE (LÉGÈRE)

1 portion = 3 cs.



LAIT DE COCO BIO (LÉGER)

1 portion = 175g
(3/4 tasse)

LES FRUITS

Calcul des portions

POMME, POIRE & PÊCHE



1 portion = 1 unité

ORANGE & CLÉMENTINE



1 portion = 1 grosse
2 petites

FRUITS DES CHAMPS



1 portion = 1 tasse

RAISINS (ROUGES, VERTS, BLEUS)



1 portion = 125g
(25 - 30 unités)

ANANAS & MANGUE



1 portion = 100g

BANANE



1 portion = 1 unité

MELONS & CANTALOUPE



1 portion = 175g
(3 tranches de 1 cm)

KIWI



1 portion = 2 unités

DATTE & FIGUE



1 portion = 3 unités

PRUNE & ABRICOT



1 portion = 2 unités

POMME GRENADE



1 portion = 100g

PAMPLEMOUSSE



1 portion = 100g
(1/2 unité)

LES LÉGUMES

Calcul des portions



ASPERGE

1 portion = 8-10 tiges



FÊVE VERTES & JAUNES

1 portion = 12-15 unités



CAROTTE

1 portion = 1-2 unités



CONCOMBRE & COURGETTE

1 portion = 1/2 unité



BROCOLI & CHOU-FLEUR

1 portion = 100g
(2 - 3 fleurons)



POIVRONS

1 portion = 1/2 unité



BETTERAVE

1 portion = 1 unité



LAITUE

1 portion = 4-5 feuilles



TOMATES

1 portion = 1 unité
(5 - 6 petites)



OIGNON, ÉCHALOTTE & AIL

1 portion = 2-3 cs.



ÉPINARDS

1 portion = 1 tasse



CHAMPIGNONS

1 portion = 100 à 150g

EXEMPLE DE PORTION

PROTÉINES



= Environ **100g** de viande



80 - 120 calories
20 - 25g protéines

GLUCIDES



= Environ **1 portion**



80 - 120 calories
20 - 25g glucides

LIPIDES



1 portion

Beurre - Huiles

1 portion

Noix - Olives - Avocat - Coconut



90 - 130 calories
10 - 15g lipides

FRUITS



1 portion

Ananas - Mangue

1 portion

Pomme - Poire - Pêche - Raisins



75 - 100 calories
15 - 20g glucides

LÉGUMES



À VOLONTÉ

- Cibler 6 portions minimum par jour.
- Varier les couleurs de légumes.
- Varier les types de cuissons.
- Chaque repas principal devrait contenir au minimum 50% de légumes.



Objectif journalier

30 - 40g de fibres