LA TAILLE DES PORTIONS EST IMPORTANTE



Une poignée de conseils pour savoir quelle quantité est suffisante (partie 1)

Pourquoi faire attention à la taille des portions?



On peut facilement surcharger son assiette et trop manger



Au fil des années, la taille des portions a augmenté



Être attentif à ce que nous mangeons et en quelles quantités, est utile



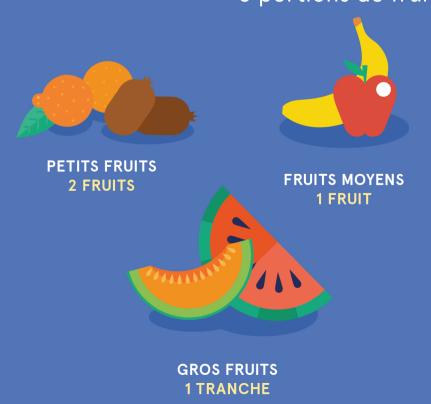
La taille de notre main s'avère pratique pour mesurer une portion saine



Et pour les enfants? De plus petites mains sont équivalentes à de plus petites portions! Utilisez cet outil "à portée de main" pour ajuster les portions correctement.

À QUOI CORRESPOND UNE PORTION DE FRUITS ET LÉGUMES?

En règle générale, une portion de fruits ou légumes correspond à 80g. Visez 5 portions de fruits et légumes variés par jour.







LA TAILLE DES PORTIONS EST IMPORTANTE



Une poignée de conseils pour savoir quelle quantité est suffisante (partie 2)

À QUOI ÉQUIVAUT UNE PORTION DE PROTÉINES?

Visez au moins 2 portions de poisson par semaine. Mangez moins de viande rouge et transformée.







*

ŒUFS 2 MOYENS



VIANDES & POISSONS



HARICOTS 1 POING

QUELLE QUANTITÉ CORRESPOND À UNE PORTION DE GRAINS ET CÉRÉALES?

Optez pour des produits complets.



PÂTES (NON CUITES) 1 POINGÉE



PAIN 1 TRANCHE





CÉRÉALES 1 POIGNÉE

QUELLE EST LA TAILLE D'UNE PORTION DE FRIANDISES?

Profitez-en occasionnellement.





SMOOTHIE 150ML (UN PETIT BOL)



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE PRODUITS LAITIERS?

Optez pour les produits à plus faible teneur en gras et en sucre.



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE NOIX?

Les noix sont une excellente collation, elles rassasient et contiennent des gras insaturés sains pour le cœur.



À QUOI ÉQUIVAUT UNE PORTION DE GRAS ET D'HUILES?

Visez les gras insaturés et limitez les gras trans. Les gras sont riches en calories, il est donc particulièrement utile de surveiller la taille de vos portions.

