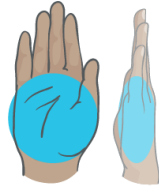




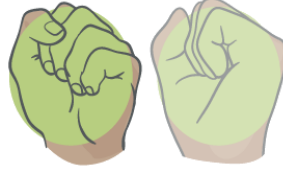
Portions Quotidiennes

NOM :

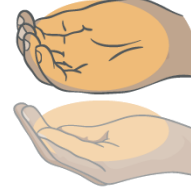
DATE :



Protéines



Légumes



Glucides

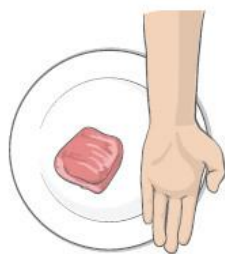


Gras-Santé

Par Jour				
-----------------	--	--	--	--

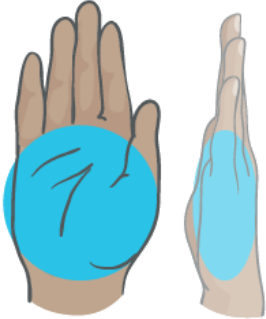
LUNDI	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :
MARDI	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :
MERCREDI	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :
JEUDI	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :
VENDREDI	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :
SAMEDI	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :
DIMANCHE	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :	Déjeuner : Dîner : Souper : Autres :

TOTAL



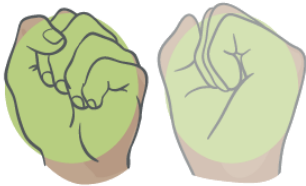


Mesure-Portions Utilisant votre Main



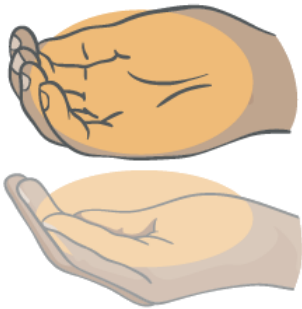
Mesure-Portion de Protéine : Paume de votre Main

- Animale : Bœuf, poulet, poisson, œufs, produits laitiers, fruits de mer, etc.;
- Plantes (végétale) : Légumineuses, haricots, lentilles, tempeh, tofu, etc.;
- Suppléments : Protéines en poudre (prioriser l'Isolat de protéine);



Mesure-Portion de Légumes : Poing fermé

- Tous légumes, avec des couleurs les plus foncés possible;



Mesure-Portion de Glucides : Contenant de la Main

- Grains entiers : Quinoa, gruau d'avoine, sarrasin, riz brun ou sauvage, amarante, millet, orge, maïs;
- À base de farine : Pain, bagel, muffin, wraps, pâtes;
- Patates et patates douces, kéfir, yogourt grec
- Tous fruits, avec le plus de variétés et de couleurs possible : Fruits frais, congelés, séchés (demi-portion);
- Lentilles, pois, haricots;



Mesure-Portion de Gras-Santé : Contenant de la Main

- Végétale : Avocat, cacao, graines et noix (aussi huile et beurre), olives (aussi en huile extra-vierge);
- Animale : Fromage, beurre, crème, produits laitiers gras, jaune d'œufs; parties grasses de la viande (bœuf, poisson, etc.)
- Suppléments : Huile de poisson Oméga-3;