



Mon guide alimentaire

# 5 options de planification de repas



## Niveau de 2 200 calories

- Ce guide de repas vous propose des choix d'aliments avec des portions saines, le tout dans les trois principales sections d'une assiette équilibrée : glucides, légumes non féculents et protéines. Elle peut également inclure un peu de graisses saines.
- Pas de devinettes ! **Il vous suffit de sélectionner les éléments de chaque colonne pour préparer un repas équilibré.**
- Lorsque vous êtes prêt pour plus d'options, vous pouvez obtenir plus d'idées grâce à [Votre guide pour une alimentation saine.](#)
- N'oubliez pas les collations ! Une à deux [collations équilibrées](#) par jour font partie de votre programme de repas et sont incluses dans vos besoins caloriques estimés.

Il s'agit d'un guide général qui vous donne des idées sur la façon d'utiliser l'assiette saine pour vos repas quotidiens. Il ne s'agit pas d'un plan universel et il peut inclure des aliments qui ne correspondent pas à vos besoins particuliers en raison d'allergies, de restrictions médicales et/ou de goûts personnels. Ce guide est simplement destiné à vous aider à planifier en gardant à l'esprit une approche équilibrée.

# Sections d' une assiette équilibrée



## Glucides

**Environ 25 % de votre repas ou de votre assiette :** Les aliments riches en glucides comprennent les céréales, les fruits, les légumes féculents (patates douces, navets, courges d'hiver), les produits laitiers et les produits de boulangerie. Les glucides sont les sucres et les amidons que votre corps décompose en glucose pour les utiliser comme source d'énergie. Trop de types de glucides moins nutritifs, comme les sucres ajoutés, peuvent entraîner une prise de poids et augmenter votre risque de diabète et de maladie cardiaque. Il est important pour les personnes atteintes de prédiabète et de diabète de surveiller de près leur consommation de glucides en raison de leur impact sur la glycémie. Ce guide de repas comprend des suggestions de glucides plus nutritifs, notamment des céréales complètes, des légumes féculents et des produits laitiers faibles en gras. La quantité et le type de glucides consommés dans un repas ont tous deux un impact sur la glycémie.

*Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 à 90 calories*



## Protéines

**Environ 25 % de votre repas ou de votre assiette :** les protéines aident à développer et à conserver les muscles. Elles vous aident également à vous sentir rassasié. Les protéines sont le principal nutriment du poulet, du bœuf, des œufs et du poisson. On en trouve également dans les noix, les graines et les haricots. La meilleure façon de préparer ces aliments est de les cuire au four, de les griller ou de les faire sauter avec un minimum d'huile, plutôt que de les frire ou de les faire sauter avec beaucoup d'huile.

*Une portion contient 7 grammes de protéines et environ 35 à 100 calories*



## Légumes non féculents

**Environ 50 % de votre repas ou de votre assiette :** les légumes non féculents sont répertoriés dans cette section pour remplir 50 % de votre assiette ou constituer la moitié du volume de votre repas. Les légumes non féculents (comme les asperges, les épinards, les choux de Bruxelles, etc.) sont faibles en glucides et en calories et constituent une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux. Remplissez la moitié de votre assiette avec une variété de légumes non féculents à chaque repas. Il n'est pas nécessaire de limiter la taille des portions comme vous le faites avec d'autres aliments – mangez autant que vous le souhaitez ! Si vous avez faim ou avez besoin de plus de nourriture, il est préférable d'ajouter plus de portions de légumes non féculents à votre repas.

*Une portion contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories par 1/2 tasse cuite ou 1 tasse crue*



## Les graisses

**Un peu dans votre assiette ou votre repas :** les gras aident votre cerveau et votre système nerveux à fonctionner et ajoutent une saveur et une texture exceptionnelles aux aliments. Lorsqu'ils sont consommés seuls, les gras n'augmentent pas votre taux de sucre dans le sang. On trouve des gras sains dans l'huile d'olive, l'avocat, les olives, les noix, les graines, l'huile de tournesol et les poissons gras comme le saumon. Choisissez des aliments qui contiennent des gras sains (les gras polyinsaturés et monoinsaturés sont meilleurs pour vous). Limitez les gras saturés et évitez les gras trans.

*Une portion contient 5 grammes de matières grasses, soit environ 45 calories, mais vérifiez toujours l'étiquette*

# Mes options de planification de repas

Régime alimentaire de  
2 200 calories

## Déjeuner

Choisissez UNE option sous chaque section.

Découvrez encore plus d'options avec le document sur [les groupes alimentaires de Teladoc Health](#).

### Protéines

Choisissez l'une des combinaisons ci-dessous. Toutes les options contiennent 6 portions de protéines, environ 280 à 310 calories et 42 grammes de protéines.



#### 3 œufs + 6 blancs d'œufs

*Vous cherchez une option végétalienne ? Optez plutôt pour votre beurre de noix préféré. 1 à 2 cuillères à soupe seraient idéales.*



#### 1½ tasse de fromage blanc faible en gras

*Vous surveillez votre tension artérielle ? Remplacez le fromage blanc (qui peut contenir plus de sodium) par du yogourt grec et des amandes non salées.*



#### 3 tasses de tofu\*



#### 3 cuillères à soupe de beurre de noix\* (3 portions)



#### ½ tasse d'amandes\*

### Glucides

Choisissez l'une des combinaisons ci-dessous. Toutes les options correspondent à 3 portions de glucides, soit environ 180 à 270 calories et 45 grammes de glucides.



#### 2 tranches de pain complet + 1 tasse de melon tranché

*Pour un punch protéiné sans gluten, remplacez le pain par 1 tasse de pois chiches.*



#### 1 tasse de flocons d'avoine (cuits) + 2 cuillères à soupe de raisins secs

*Sans gluten ? Remplacez les flocons d'avoine par du sarrasin grillé ou du kasha savoureux.*



#### 1 pomme (grosse)



#### ½ muffin anglais aux grains entiers + 1½ tasse de bleuets



#### 1½ tasse de yogourt grec (nature, sans gras) + ½ banane

### Légumes non féculents

Toutes les options contiennent 3 portions de légumes non féculents, environ 60 calories et 15 grammes de glucides.



**Au moins 1½ tasse cuite à la vapeur ou sautée ou 3 tasses crues :**

Asperges

Aubergine

Oignon

Pousses de bambou

Haricots verts

Panais

Chou-fleur

Chou frisé

Poivrons

Concombre

Laitue

Radis

### Les graisses saines

Choisissez 1-2 des options ci-dessous. Toutes les options correspondent à 1-2 portions de graisses saines, soit environ 45-90 calories et 5-10 grammes de matières grasses.



#### 1-2 cuillères à café d'huile d'olive



#### 2-4 cuillères à soupe d'avocat



#### 1-2 cuillères à soupe de graines de citrouille



#### 4-8 moitiés de noix de pécan\*



#### 1 cuillère à soupe de beurre de noix\*

\*Les aliments protéinés à base de plantes fournissent des protéines de qualité, des graisses saines et des fibres. Leur teneur en graisses et en glucides varie, alors assurez-vous de lire les étiquettes.

# Mes options de planification de repas

Régime alimentaire de  
2 200 calories

## Dîner / Souper

Choisissez UNE option sous chaque section.

### Protéines

Choisissez l'une des combinaisons ci-dessous. Toutes les options contiennent 6 portions de protéines, environ 280 à 310 calories et 42 grammes de protéines.



**4 oz de poitrine de dinde + 2 oz de fromage faible en gras**

*Si vous surveillez votre tension artérielle, utilisez l'étiquette nutritionnelle pour trouver de la dinde et des fromages à faibles en sodium*



**1 1/2 tasse de haricots noirs, égouttés et rincés\* (3 portions de protéines et de glucides)**

*Les haricots noirs sont une excellente source de fibres et de protéines végétales. Si vous surveillez votre glycémie, sachez qu'une tasse et demie de haricots noirs contient environ 45 grammes de glucides.*



**6 oz de poulet ou de saumon, sans peau**



**Steak de 6 oz, maigre (comme un steak de flanc ou une surlonge)**



**3 tasses de tofu\***

### Glucides

Choisissez l'une des combinaisons ci-dessous. Toutes les options correspondent à 3 portions de glucides, soit environ 180 à 270 calories et 45 grammes de glucides.



**2 tranches de pain complet + 17 petits raisins**

*Pour une variété de fruits, mélangez vos portions individuelles avec des choix comme 1 tasse de baies, 1 petite pomme ou 12 cerises.*



**2 tortillas de grains entiers (6 po) + 1/2 tasse de mangue**

*Passez au sans gluten en remplaçant les tortillas aux grains entiers par de savoureuses tortillas de maïs.*



**1 tasse de riz brun**



**1 tasse de quinoa**



**1 tasse de polenta**

### Légumes non féculents

Toutes les options contiennent 3 portions de légumes non féculents, environ 60 calories et 15 grammes de glucides.



**1 1/2 tasse de haricots verts rôtis**



**1 1/2 tasse de poivrons et d'oignons grillés**



**1 1/2 tasse de chou frisé sauté**



**2 tasses de légumes verts mélangés et 1 tasse de salade de légumes**



**1 1/2 tasse de légumes cuits à la vapeur**

### Les graisses saines

Choisissez 1-2 des options ci-dessous. Toutes les options correspondent à 1-2 portions de graisses saines, soit environ 45-90 calories et 5-10 grammes de matières grasses.



**8-16 olives noires ou 20 olives vertes**

*Protégez votre cœur et évitez l'excès de sodium en rinçant les olives avant de les manger.*



**1-2 cuillères à café d'huile d'olive**



**2-4 cuillères à soupe d'avocat**



**10-20 arachides \***



**4-8 moitiés de noix \***

\*Les aliments protéinés à base de plantes fournissent des protéines de qualité, des graisses saines et des fibres. Leur teneur en graisses et en glucides varie, alors assurez-vous de lire les étiquettes.