



Groupes d'aliments

Teladoc Health

CONSEIL

Vous trouverez ci-dessous des directives générales concernant les aliments sans étiquette nutritionnelle. Si votre produit comporte une étiquette nutritionnelle, utilisez-la pour déterminer la quantité correspondant à une portion.



Ce document comprend une liste de tous les groupes alimentaires et des exemples de choix alimentaires que vous trouverez dans chaque groupe. Il comprend également les tailles des portions afin que vous sachiez quelle quantité de nourriture contient une portion. N'oubliez pas qu'en fonction de vos objectifs de santé individuels, vous pouvez manger différentes portions à chaque repas. Votre coach Teladoc Health vous aidera à élaborer (et à suivre !) le plan qui vous convient.

Groupe alimentaire des glucides - féculents

Comme ci-dessous, les amidons comprennent les grains, les légumes féculents, les haricots, etc. Un choix d'amidon contient 15 grammes de glucides et environ 80 calories.



CONSEIL

Faites le plein de fibres. Recherchez des aliments à base de grains qui mentionnent « 100 % grains entiers » ou « blé entier » comme premier ingrédient et assurez-vous qu'ils contiennent au moins 3 grammes de fibres par portion.



Bagel
1/4 gros bagel (1 oz)



Céréales granola
1/4 tasse



Pomme de terre nature, patate douce, igname
1/2 tasse



Haricots cuits au four
1/3 tasse



Petits pois verts
1/2 tasse



Polenta
1/3 tasse



Haricots
Noirs, pois chiches, rognon, lima, blancs, pinto, etc.
1/2 tasse : cuits (égouttés et rincés)
Pour chaque 1/2 tasse, il y'a
1 portion de protéines



Gruau
1/2 tasse : cuit



Popcorn
3 tasses



Tranche de pain
Réduit en calories, léger
2 tranches (1½ oz)



Pain à hamburger ou à hot-dog
1/2 pain



Céréales prêtes à manger
Ça dépend, vérifiez l'étiquette alimentaire ; la moyenne est d'environ ¾ tasse



Tranche de pain
Blanc, grains entiers, français, italien, pumpernickel, seigle, au levain, etc. 1 tranche (1 oz)
Lisez l'étiquette, car les pains varient en quantité de glucides



Coquille à taco dure
2 petites coquilles



Riz, pâtes, quinoa, couscous
1/3 tasse : cuits



Boulgour
1/2 tasse



Matzo
3/4 oz



Roti
1 oz



Chapati
1 once



Naan
carré de 3¼ pouces (1 oz)



Succotash
1/2 tasse



Maïs
1/2 tasse ou 1/2 gros épis



Flocons d'avoine
1/2 tasse : cuits



Tortilla
6 pouces de diamètre
1 petite tortilla



Muffin anglais
1/2 muffin



Pita
6 pouces de diamètre
1/2 pita



Courge d'hiver
butternut ou acorn
1 tasse



Groupe alimentaire des glucides - fruits

Un choix de fruits contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories.

CONSEIL

Optez pour des fruits entiers. Les fruits frais avec la peau (dans la mesure du possible) vous apporteront le plus de fibres et de liquide — une combinaison satisfaisante !



Pomme



1 petite (4 oz; pensez à la taille d'une balle de baseball)



Banane



1 très petite ou $\frac{1}{2}$ grosse



Bleuets



$\frac{3}{4}$ tasse



Cantaloup ou melon miel



1 tasse en dés



Cherries



12 cerises



Clémentine



2 petites clémentines



Dattes



3 petites dattes ou 1 grosse datte (medjool)



Fruits séchés



2 c. à soupe



Abricots frais



4 abricots



Figues fraîches



2 figues moyennes (3.5 oz)



Pamplemousse

$\frac{1}{2}$ gros pamplemousse



Papaye

$\frac{1}{2}$ papaye (1 tasse en cubes)



Poire

$\frac{1}{2}$ grosse poire



Ananas

$\frac{3}{4}$ tasse frais ou $\frac{1}{2}$ tasse en conserve



Plantain

$\frac{1}{4}$ plantain (1/3 tasse)



Graines de grenade

$\frac{1}{2}$ tasse



Framboises ou mûres

1 tasse



Fraises

$1\frac{1}{4}$ tasse entière



Compote de pommes non sucrée

$\frac{1}{2}$ tasse



Orange

1 orange moyenne



Pastèque

$1\frac{1}{4}$ tasse en dés



Groupe alimentaire des glucides – lait et yogourt

Un choix de lait contient 6 à 12 grammes de glucides et environ 80 à 160 calories.

CONSEIL

Restez attentif aux graisses saturées. Choisissez des aliments qui contiennent 2 grammes ou moins de graisses saturées par portion.



Lait au chocolat

½ tasse



Lait de vache

Entier, allégé, écrémé

1 tasse



Kéfir

Nature, non sucré

1 tasse

Si aromatisé ou sucré, lisez l'étiquette pour plus de détails.



Substituts au lait – lisez l'étiquette nutritionnelle pour plus d'informations



Lait de riz

Nature, non sucré

1 tasse

Si aromatisé ou sucré, lisez l'étiquette pour plus de détails.



Lait de soja

Nature, non sucré

1 tasse

Si aromatisé ou sucré, lisez l'étiquette pour plus de détails.

Remarque : seulement 4 g de glucides conservés dans le lait de soja non sucré



Yogourt, grec ou ordinaire

Nature, non sucré

6 oz (¾ tasse)

Si aromatisé ou sucré, lisez l'étiquette pour plus de détails.

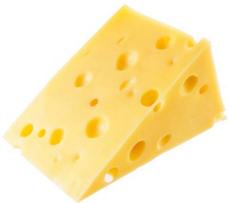


Groupe alimentaire des protéines

Un choix de protéines contient 7 grammes de protéines et environ 35 à 100 calories. La plupart des choix de protéines ne contiennent pas de glucides, mais vérifiez toujours l'étiquette.

CONSEIL

Gardez la ligne. Les options à base de protéines maigres comme le poisson, le poulet sans peau, les œufs et le tofu vous en donnent pour votre argent : ce sont des choix faibles en calories et très rassasiants.



Fromage

1 oz

oz



Poulet, dinde, poisson, bœuf, agneau, chèvre, porc

1 once

oz



Fromage blanc

1/4 tasse

tasse



Substitut d'oeuf

1/4 tasse

tasse



Blancs d'oeufs

2 blancs d'oeufs



Oeufs

1 oeuf



Pâte à tartiner aux noix, sans sucre ajouté

Arachide, noix de cajou, amande, beurre de soja, etc.

1 cuillère à soupe

cuillère à soupe



Tempeh

Vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur en glucides

1/4 tasse

tasse



Tofu

1/2 tasse

tasse

Groupe alimentaire des matières grasses

Un choix de matières grasses contient 5 grammes de matières grasses, environ 45 calories, généralement 0 glucides, mais vérifiez toujours l'étiquette.

CONSEIL

Ajoutez des matières grasses végétales à vos repas et collations. Les aliments comme les noix, les avocats et l'huile d'olive peuvent vous aider à rester rassasié plus longtemps sans affecter votre glycémie. Discutez avec votre coach de la quantité de graisses que vous devriez manger pour atteindre vos objectifs de santé personnalisés.



Amandes ou noix de cajou

6 nuts



Noix de coco râpée

2 c. à soupe



Arachides

10 noix



Avocat

2 c. à soupe



Margarine

1 cuillère à thé en bâton ou 1 cuillère à soupe à tartiner faible en gras



Noix de pécan ou noix

4 moitiés



Bacon

1 tranche



Mayonnaise

1 cuillère à café ordinaire ou 1 cuillère à soupe à teneur réduite en matières grasses



Pignons

1 c. à soupe



Beurre, bâton

1 cuillère à thé



Beurres de noix

Amande, arachides, noix de cajou, etc.

1½ c. à thé



Pistaches

16 noix



Andouilles

Bouillies

2 cuillères à soupe



Huile

Olive, canola, arachide, lémongrass, etc.

1 cuillère à thé



Crème aigre

Régulier

2 cuillères à soupe



Lait de coco

En conserve

1/3 tasse légère ou 1½ c. à soupe régulière



Olives

8 noires ou 10 vertes



Groupe alimentaire des légumes non féculents

½ tasse cuite ou 1 tasse crue pour un choix de légumes non féculents ci-dessous ; une portion de légumes non féculents contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories.



CONSEIL

Cumulez-les ! Pour des repas riches en fibres et rassasiants, ajoutez à la moitié de votre assiette des légumes non féculents, comme ceux indiqués ci-dessous.

Artichaut	Céleri	Jicama	Radis
Roquette	Concombre	Chou frisé	Rutabaga
Asperge	Daïkon	Chou-rave	Épinard
Pousses de bambou	Aubergine	Poireaux	Courge d'été Jaune, courgette
Betteraves	Endive	Champignons	Blette
Brocoli	Scarole	Gombo	Jus de tomate
choux de Bruxelles	Fenouil	Oignons	Tomates
Cactus	Haricots verts, haricots jaunes, haricots italiens	Cosses de pois, pois mange-tout	Navets
Carottes	Chou vert, chou rouge, bok choy	Poivrons Rouge, vert, jaune, mini	Châtaignes d'eau
Chou-fleur	Légumes verts Chou vert, moutarde, navet, etc.		