



# 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**  
¼ gros bagel (1 oz)



**Haricots cuits au four**  
1/3 tasse



**Haricots**  
Noirs, pois chiches, rognon, lima, blancs, pinto, etc.  
½ tasse: cuits (égouttés et rincés)  
Pour chaque ½ tasse, il y'a 1 portion de protéines



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



**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



**Boullgour**  
½ tasse



**Chapati**  
1 once



**Maïs**  
½ tasse ou ½ gros épi



**Muffin anglais**  
½ muffin



**Céréales granola**  
¼ tasse



**Petits pois verts**  
½ tasse



**Gruau**  
½ tasse: cuit



**Pain à hamburger ou à hot-dog**  
½ pain



**Coquille à taco dure**  
2 petites coquilles



**Matzo**  
¾ oz



**Naan**  
carré de 3¼ pouces (1 oz)



**Flocons d'avoine**  
½ tasse: cuits



**Pita**  
6 pouces de diamètre  
½ pita



**Pomme de terre nature, patate douce, igname**  
½ tasse



**Polenta**  
1/3 tasse



**Popcorn**  
3 tasses



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



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



**Roti**  
1 oz



**Succotash**  
½ tasse



**Tortilla**  
6 pouces de diamètre  
1 petite tortilla



**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 ½ grosse



**Bleuets**  
¾ 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



**Figs fraîches**  
2 figes moyennes (3.5 oz)



**Pamplemousse**  
½ gros pamplemousse



**Raisins**  
17 petits raisins



**Goyave**  
2 petites goyaves



**Jus**  
Pomme, orange, pamplemousse, ananas  
½ tasse (4 oz)



**Jus**  
Mélanges de jus de raisin, de pruneaux et de fruits  
1/3 tasse



**Kiwi**  
½ tasse : tranché



**Mangue**  
½ petite mangue (½ tasse)



**Nectarine ou pêche**  
1 nectarine ou pêche moyenne



**Orange**  
1 orange moyenne



**Papaye**  
½ papaye (1 tasse en cubes)



**Poire**  
½ grosse poire



**Ananas**  
¾ tasse frais ou ½ tasse en conserve



**Plantain**  
¼ plantain (1/3 tasse)



**Graines de grenade**  
½ tasse



**Framboises ou mûres**  
1 tasse



**Fraises**  
1¼ tasse entière



**Compote de pommes non sucrée**  
½ tasse



**Pastèque**  
1¼ 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



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

1 once



**Fromage blanc**

¼ tasse



**Substitut d'oeuf**

¼ 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



**Tempeh**

Vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur en glucides

¼ tasse



**Tofu**

½ 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, légume, 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.*

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