

Mon assiette santé



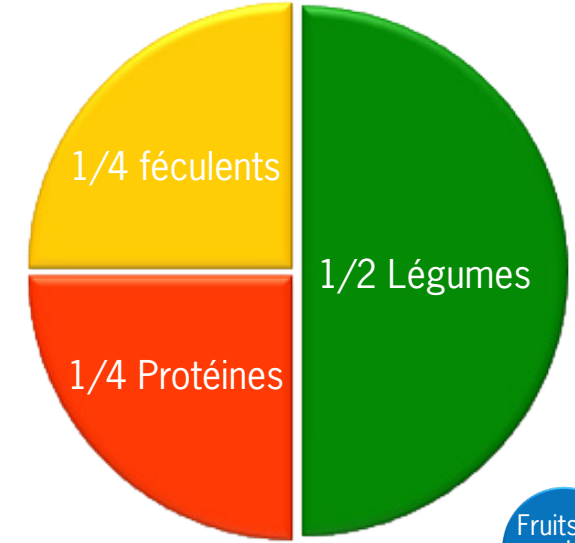
1/4 féculents

1/4 Protéines



1/2 Légumes

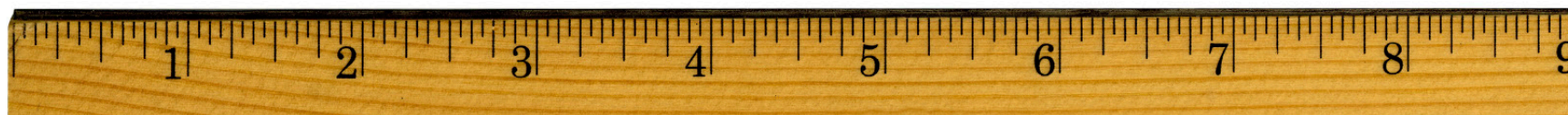
Planifiez les portions dans votre assiette.



Fruits ou produits laitiers



www.institute.org



Mon planificateur de repas : Tailles des portions

Choisissez **1** féculent = 1 tasse



Bofrot



Manioc



Céréale



Malanga



Semoule de maïs



Couscous



Plantains frits



Kenkey



Millet



Banane plantain



Salade de pommes de terre



Riz



Gruau



Pain de blé



Igname blanche

Féculent

Protéine

Choisissez **2** légumes ou **plus** = 2 tasses



Brocoli



Chou



Concombre



Aubergine



Salade



Gombo



Oignon



Citrouille



Poivron rouge



Épinard



Tomate

Légumes

Fruits ou produits laitiers

Choisissez **1** protéine = 4 onces



Œuf dur



Bœuf



Haricots à œil noir



Poulet



Poisson



Kitoza



Kebab



Soupe aux noix de palme



Cacahuètes



Soupe aux cacahuètes

Facultatif : fruit ou produit laitier = 1 petit morceau ou 1 tasse



Pomme



Banane



Orange



Mangue



Ananas



lait 1 %



Yaourt nature ou allégé