



Journal alimentaire

Conseils relatifs au maintien d'un journal alimentaire

- Prenez note de ce que vous mangez pendant deux (2) jours de la semaine et un (1) jour de la fin de semaine.
- Utilisez chaque jour une nouvelle page du journal.
- Le modèle de page fourni ainsi que les lignes directrices sur la « portion » vous aideront à remplir votre journal alimentaire.
 - *Si vous participez actuellement au programme de réadaptation cardiaque, prenez un rendez-vous avec un diététiste agréé pour discuter du contenu de votre journal.*
 - **Présentez-vous à votre rendez-vous avec votre journal. Assurez-vous d'écrire l'heure de votre rendez-vous sur votre journal alimentaire de façon à ce que votre diététiste soit prêt à vous recevoir.**

Exemple : Mon journal alimentaire quotidien

Heure de la journée	Ce que j'ai mangé (en détail)	En quelle quantité?
8 h	<ul style="list-style-type: none"> - Pain complet et margarine - Banane, de taille moyenne - Lait à 1 % - Café 	2 tranches, 2 c. à thé 1 8 oz ou 1 tasse (250 ml) 1 c. à soupe de crème, 1 c. à thé de sucre
10 h	Pomme, de taille moyenne	1
13 h	<ul style="list-style-type: none"> - Sardines en conserve, conditionnées dans du jus de citron - Pain de seigle - Tomates cerises - Clémentines 	1 conserve (4 sardines) 2 tranches ½ tasse ou 6 2
16 h 30	<ul style="list-style-type: none"> - Yogourt nature à 1 % de MG avec cannelle - Amandes sans sel 	- ¾ tasse - ¼ tasse
19 h	Saumon, grillé et assaisonné Assaisonnement : huile d'olive, jus de citron, épices Riz sauvage Épinards, à la vapeur avec des champignons Brocoli, à la vapeur, nature	6 oz 1 c. à soupe d'huile 1 tasse, cuit 1 tasse + 1 c. à thé d'huile 1 tasse, sans huile

Résumé

Légumes et fruits ...

Lait et substituts

Gras et huiles

Céréales et féculents ...

Viande et substituts

Autres aliments
 (y compris : biscuits, bonbons, chocolat, etc.)

Suppléments et dosage : _____

Mon journal alimentaire quotidien

Nom : _____ Couleur du groupe : _____ Journée du cours : _____

Heure de la journée	Ce que j'ai mangé	En quelle quantité?

Résumé

Légumes et fruits ... □□□□□□□-□□□

Lait et substituts □□□

Gras et huiles □□□-□□□-□□□

Céréales et féculents ...□□□□□□-□□

Viande et substituts□□-□

Autres aliments □□□□□□□□
(y compris : biscuits, bonbons, chocolat, etc.)

Suppléments et dosage : _____

Mon journal alimentaire quotidien

Nom : _____ Couleur du groupe : _____ Journée du cours : _____

Heure de la journée	Ce que j'ai mangé	En quelle quantité?

Résumé

Légumes et fruits ... □□□□□□□-□□□

Lait et substituts □□□

Gras et huiles □□□-□□□-□□□

Céréales et féculents ...□□□□□□-□□

Viande et substituts□□-□

Autres aliments □□□□□□□□
(y compris : biscuits, bonbons, chocolat, etc.)

Suppléments et dosage : _____

Mon journal alimentaire quotidien

Nom : _____ Couleur du groupe : _____ Journée du cours : _____

Heure de la journée	Ce que j'ai mangé	En quelle quantité?

Résumé

Légumes et fruits ... □□□□□□□-□□□

Lait et substituts □□□

Gras et huiles □□□-□□□-□□□

Céréales et féculents ...□□□□□□-□□

Viande et substituts□□-□

Autres aliments □□□□□□□□
(y compris : biscuits, bonbons, chocolat, etc.)

Suppléments et dosage : _____

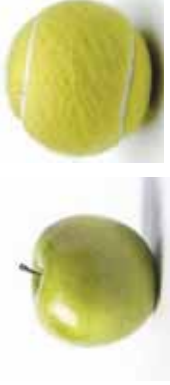


Outil associé à la nutrition

Qu'est-ce qu'une portion?

Légumes et fruits : viser entre 7 et 10 portions par jour

Une portion équivaut à :



Un fruit de taille moyenne, de la taille d'une balle de tennis



Légumes à feuilles vertes



250 ml (1 tasse)



Fruits frais ou surgelés ou légumes tranchés 125 ml (1/2 tasse)



Fruits secs, 2 c. à soupe



Produits à base de céréales : viser entre 6 et 8 portions par jour

Une portion équivaut à :

- Céréales cuites (riz, avoine, pâtes, etc.) - ½ tasse
- Pains (1 tranche, ½ pita, ½ petit bagel) - 30 g
- Céréales (1/3 tasse pour du son ou 2/3 tasse en flocons) - 30 g
- Purée de pommes de terre - ½ tasse
- Pomme de terre, patate douce, yam ½ de taille moyenne



Lait et substituts : viser entre 2 et 3 portions par jour

Une portion équivaut à :



Yogourt sans sucre, 175 g (¾ tasse)
Nature ou aux fruits

Lait écrémé, 1 %, 2 % ou soja
Lait aux amandes ou au riz 250 ml (1 tasse)



Fromage (15 % de MG ou moins),
50 g (1,5 oz)

Viandes et substituts : viser entre 2 et 3 portions par jour

Une portion équivaut à :



75g or 2.5 oz poissons gras, bœuf maigre, porc, poulet ou dinde



$\frac{3}{4}$ tasse de haricots, lentilles, pois (cuits ou en conserve)



$\frac{1}{4}$ tasse de noix et de graines avec coque
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)



Beurres d'arachides ou d'amandes 30 ml (2 c. à soupe)



Huiles et graisses : viser entre 2 et 3 portions par jour

(Une cuillère à soupe contient trois cuillères à thé.)

Une portion équivaut à :



1 c. à thé d'huile


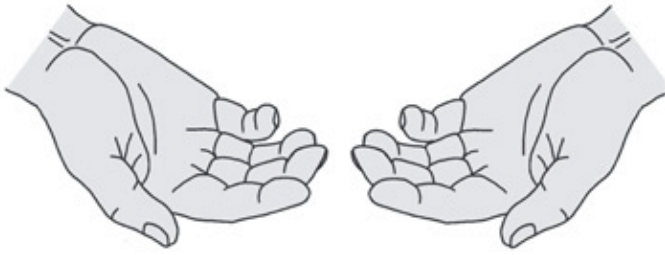




$\frac{1}{8}$ avocat = 1 c. à thé



1 c. à thé de beurre ou de margarine non hydrogénée

Guide pratique de portion

<p>Fruits, graines et féculents* :</p>	<p>Choisissez une quantité équivalant à votre poing fermé.</p> <p>Exemples : pomme, pomme de terre et riz brun</p>	
<p>Légumes* :</p>	<p>Consommez une portion équivalant à ce que peuvent contenir vos deux mains.</p> <p>Exemples : épinard, brocoli et poivres</p>	
<p>Viandes et substituts* :</p>	<p>Choisissez une portion équivalant à la taille de la paume de votre main. La portion ne devrait pas dépasser l'épaisseur de votre petit doigt.</p> <p>Exemples : boeuf maigre, volaille, poisson, lentilles et haricots</p>	
<p>Gras et huiles* :</p>	<p>Limitez le gras que vous consommez à une quantité équivalant à la taille de l'extrémité de votre pouce.</p> <p>Exemples : margarine non hydrogénée, huile de canola et huile d'olive</p>	
<p>Lait et substituts* :</p>	<p>250 mL (8 oz) de lait à faible teneur en gras ou $\frac{3}{4}$ tasse (175 mL) de yogourt.</p> <p>Exemples : yogourts à faible teneur en gras, lait et fromage</p>	

* Les noms des groupes alimentaires proviennent du document Au-delà des principes de base : Planification des repas pour une alimentation saine, et la prévention et la prise en charge du diabète © Association canadienne du diabète, 2005. Veuillez consulter ce document ressource pour plus de détails sur la planification des repas.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Qu'est-ce qu'une portion?

Légumes et fruits : 7 à 10 portions par jour. Une portion équivaut à :

- Fruit de taille moyenne, de la taille d'une balle de tennis
- Fruit frais ou surgelé (baies, raisins, etc.) 125 ml (1/2 tasse)
- Légumes en morceaux (frais ou surgelés) 125 ml (1/2 tasse)
- Légumes à feuilles vertes 250 ml (1 tasse)
- Fruits secs 2 c. à soupe

Lait et substituts : 3 portions par jour Une portion équivaut à :

- Écrémé, 1 %, 2 % 250 ml (1 tasse)
- Soja, amande, riz 250 ml (1 tasse)
- Lait en conserve 125 ml (1/2 tasse)
- Fromage (15 % de MG ou moins) 50 g (1,5 oz)
- Fromage blanc (2 % de MG ou moins) (1/4 tasse)
- Yogourt, nature ou aux fruits, à faible teneur en sucre 175 g (3/4 tasse)
- Kéfir 175 g (3/4 tasse)
- Yogourt surgelé 125 ml (1/2 tasse)

Produits à base de céréales : 6 à 8 portions par jour

Une portion équivaut à :

- Pains (portion de 30 g) 1
- Tranche de pain, petit pain 1/2
- Petit bagel, petit pain kaiser, muffin anglais, pita 1/2
- Gressins, ryvita, wasa 2
- Chapati 15 cm (6 po) rond 1
- Pain hot dog, pain hamburger 1/2
- Rectangles de toast Melba 4
- Galettes de riz, biscottes 2
- Biscuits soda 6

Céréales (portion de 30 g)

De type All-Bran (1/3 tasse)
Céréales en flocons ou sèches et croustillantes (2/3 tasse)
Céréales chaudes, sèches (2 c. à soupe)
Céréales chaudes, cuites 175 ml (3/4 tasse)
Céréales soufflées 250 ml (1 tasse)
Blé filamenteux 1 biscuit

Céréales/cuites

- Riz, pâtes, cuit 125 ml (1/2 tasse)
- quinoa, orge, bulgur
- Maïs soufflé, sans beurre (3 tasses)
- Grains de maïs (1/2 tasse)
- Épi de maïs 1/2 moyen

Légumes riches en féculents

- Purée de pommes de terre (1/2 tasse)
- Pomme de terre, patate douce, yam 1/2 de taille moyenne

Lait et substituts : 2 à 3 portions par jour Une portion équivaut à : 75 g ou 2,5 oz

Viandes et volaille

- Bœuf, agneau, porc (maigre) 75 g (2,5 oz)
- Bœuf, poulet, dinde (haché) (1/2 tasse)
- Poulet, dinde, sans la peau 75 g (2,5 oz)

Poisson et fruits de mer

- Poisson frais ou surgelé 75 g (2,5 oz)
- Poisson en conserve conditionné dans de l'eau 75 g (1/2 conserve)
- Palourdes, moules, huitres 9 de taille moyenne
- Crevettes 8-15
- Pétoncles 6
- Crabe, homard 1/2 tasse

Substituts de viande

Une portion équivaut à :

- Œufs (pas plus de 2-3 jaunes par semaine)
- Œuf poché ou dur 2 de taille moyenne
- Haricots, lentilles, pois cuits 3/4 tasse
- Beurre d'arachides naturel 30 ml (2 c. à soupe)
- Tofu 150 g (3/4 tasse)
- Noix et graines à coque 60 ml (1/4 tasse)

Huiles et graisses

Une portion équivaut à : 2-3 cuillères à soupe par jour

- Huile d'olive, huile de colza, autres 5 ml (1 c. à thé)
- Avocat 1/8
- Beurre ou margarine non hydrogénée 5 ml (1 c. à thé)
- Fromage à la crème, crème sure, vinaigrette, mayonnaise 15 ml (1 c. à soupe)