

Exemple d'un menu sain pour votre coeur

Menu régulier		Menu santé	
Petit-déjeuner		Petit-déjeuner	
Céréales granola	½ tasse (125 ml)	Son d'avoine Quaker ^{MD}	
Lait 2%	½ tasse (125 ml)	Céréales	¾ tasse (175 ml)
Muffin aux bleuets (du commerce)	1	Bran Buds ^{MD}	2 c. à table (30 ml)
Beurre	1 c. à thé (5 ml)	Lait 1 %	½ tasse (125 ml)
Jus d'orange	1 tasse (250 ml)	Pain de blé entier grillé	1 tranche
Café	1 tasse (250 ml)	Margarine non-hydrogénée	1 c. à thé (5 ml)
Crème	1 c. à table (15 ml)	Orange	1
Sucre	1 c. à table (15 ml)	Café	1 tasse (250 ml)
		Lait 2 %	1 c. à table (15 ml)
		Sucre	1 c. à thé (5 ml)
Collation		Collation	
Beigne glacé au chocolat	1	Mélange de fruits frais (bleuets, fraises, pêche)	½ tasse (125 ml)
Café	1 tasse (250 ml)	Yogourt faible en gras	¾ tasse (175 ml)
Crème	1 c. à table (15 ml)	Café	1 tasse (250 ml)
Sucre	1 c. à table (15 ml)	Lait 2%	1 c. à table (15 ml)
		Sucre	1 c. à thé (5 ml)
Dîner		Dîner	
Hamburger tout garni (avec mayonnaise et fromage)	1	Burger au poulet grillé (sur pain de blé entier)	1
Frites	40	Salade	1 tasse (250 ml)
Lait frappé	12 oz (375 ml)	Vinaigrette à base d'huile et de vinaigre	1 c. à table (15 ml)
		Lait 1 %	1 tasse (250 ml)
Collation		Collation	
Biscuits (du commerce)	2	Noix	¼ tasse (60 ml)

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Menu régulier		Menu santé	
Souper		Souper	
Fettuccini	2 tasses (500 ml)	Cheveux d'anges (pâtes)	1 tasse (250 ml)
Sauce Alfredo	½ tasse (125 ml)	Sauce aux tomates	½ tasse (125 ml)
Bifteck d'ailoyau (T-bone)	6 oz (180 g)	Sauté de légumes avec une petite quantité d'huile végétale	1 tasse (250 ml)
Salade César	1 tasse (250 ml)	Bifteck de surlonge grillé	2 ½ oz (75 g)
Pain à l'ail	1 tranche	Petit pain rond à grains entiers	1
Tarte aux pommes	1 pointe	Margarine non-hydrogénée	1 c. à thé (5 ml)
Crème glacée	½ tasse (125 ml)	Pomme à la cannelle (cuite au four)	1
		Yogourt glacé	½ tasse (125 ml)

Comparez les valeurs nutritives et constatez la différence !

	Calories (kcal)	Glucides (grammes)	Protéines (grammes)	Lipides (grammes)	Cholestérol (mg)	Fibres (grammes)	Gras saturés (grammes)
Menu régulier	4500	557	146	190	358	14	69
Menu santé	2214	289	107	70	195	29	17

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca