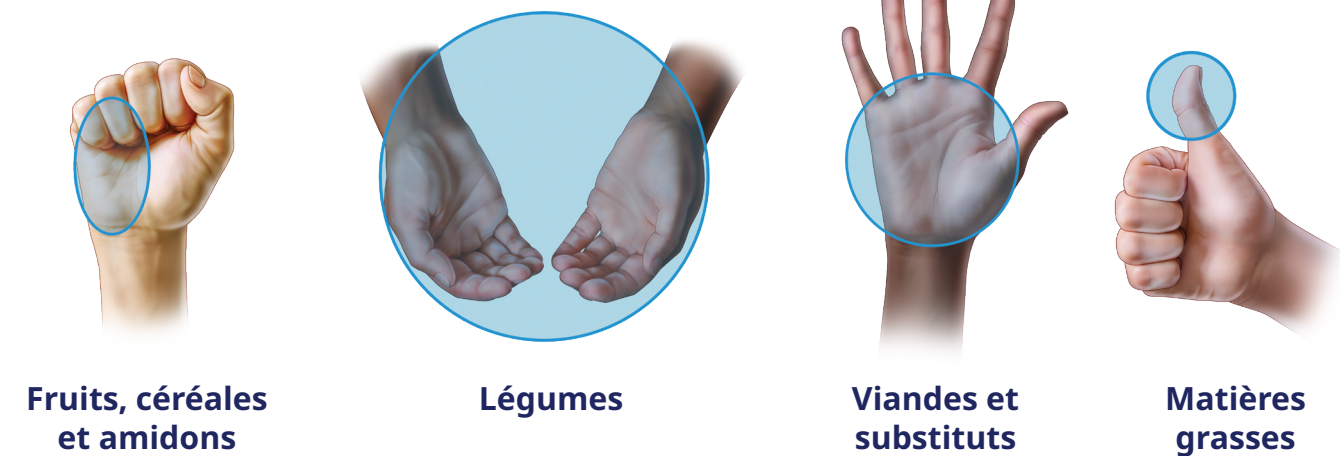


Estimer la taille des portions

Lorsque vous ne pouvez pas mesurer, vous pouvez estimer! Vous pouvez utiliser ce qui suit comme guide lors de la planification de vos repas.



Fruits, céréales et amidons

Légumes

Viandes et substituts

Matières grasses

Choisissez le lait faible en gras (250 ml) si vous mangez des produits laitiers avec un repas. Choisissez autant de légumes que vous pouvez en tenir dans les deux mains.

Lire les tableaux des valeurs nutritives : compter vos glucides

L'information sur le tableau est basée sur la taille de la portion. Évaluez si vous mangez la même chose, plus ou moins que cette quantité. Gardez à l'esprit que les emballages contiennent souvent plus d'une (1) portion.

Les nutriments que vous voulez le moins sont les gras trans, le sucre et le sodium. Les aliments ayant une faible quantité de ces nutriments ont une valeur quotidienne de moins de 5 %.

Les glucides indiquent la quantité totale de glucides, ce qui comprend l'amidon, les sucres et les fibres. (L'amidon n'est pas répertorié séparément.)

Les fibres n'augmentent pas le taux de sucre dans le sang et sont soustraites de la quantité totale de glucides.

$$36 \text{ g} - 6 \text{ g} = 30 \text{ g}$$

Décidez si l'aliment convient à votre plan.

Les éléments nutritifs faisant l'objet de préoccupations en matière de santé publique sont énumérés ici. Les nutriments que vous voulez le plus comprendre le potassium, le calcium et le fer.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size 1 cup (250 mL)
pour 1 tasse (250 mL)

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Calories 110	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydate / Glucides 36 g	
Fibre / Fibres 6 g	24 %
Sugars / Sucres 22 g	22 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %

*5 % or less is a **little**, 15 % or more is a **lot**
*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

Mangez sainement

Équilibrez vos repas, mangez des portions raisonnables et choisissez le bon moment pour manger.

Faites de l'exercice

Établissez un plan pour l'activité physique. Ajoutez des activités cardiovasculaires et de musculation à votre routine.

Prenez vos médicaments

Faites le suivi de vos médicaments pour le diabète ou pour la gestion du poids.

Suivez vos progrès

Utilisez un journal pour consigner la façon dont votre plan fonctionne : cela peut être utile.

Établissez un plan

Que puis-je faire aujourd'hui et à l'avenir pour aider à soutenir ma santé?

Références : 1. Santé Canada. Guide alimentaire canadien 2020. Disponible au : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>. 2. Diabète Canada. Principes de base. 2018. Disponible au : http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/fr/just-the-basics_D413_French_AF.pdf. 3. Diabète Canada. Méthode simplifiée de calcul des glucides pour la gestion du diabète. 2018. Disponible au : http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/fr/basic-carbohydrate-counting_French_AF_FINAL3.pdf. 4. Santé Canada. Modifications à l'étiquetage des aliments. 2020. Disponible au : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/modifications-etiquetage-aliments.html>. 5. Diabète Canada. Beyond the basics: Meal planning for healthy eating, diabetes prevention and management. 2018. Disponible au : <https://orders.diabetes.ca/products/beyond-the-basics-poster?variant=1219169337>.

Planifier des repas sains



Faire des choix alimentaires sains¹⁻⁴

À FAIRE



planifiez vos repas

faites votre épicerie dans les allées extérieures

choisissez l'eau

choisissez des protéines maigres (à base de plantes plus souvent), des grains entiers, des fruits et des légumes

cuisinez plus souvent

À ÉVITER

aliments riches en sucre, en gras saturés et en sel

l'influence de publicités sur les aliments

distractions pendant que vous mangez

Pour en savoir plus, consultez le Guide alimentaire canadien au guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées par Novo Nordisk Canada Inc. Novo Nordisk Canada Inc., tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. <https://caf.novonordisk.ca/> © Novo Nordisk Canada Inc. CA23D100042F



Chronic Disease Education
Enseignement des maladies chroniques



Non-glucides^{3,5}



Viandes et substituts

• La viande et les substituts de viande sont une source de protéines et n'augmentent pas la glycémie de manière importante

À choisir plus souvent	Taille de la portion	À choisir moins souvent	Taille de la portion
Fromage		Fromage	30 g
Écrémé < 7 % GL, léger < 20 % GL	30 g	Régulier > 20 % GL	30 g
Cottage 1 à 2 % GL	¼ de tasse	Viande	30 g
Œuf	1 gros	Coupe régulière; hachée, moyenne-régulière; transformée, matière grasse régulière	30 g
Poisson		Ailes de poulet	2 (45 g)
En conserve, égoutté	¼ de tasse	Saucisse	1 à 2 saucisses individuelles (40 g)
Frais	30 g		
Houmous	⅓ de tasse		
Viande			
Coupe maigre; gibier; hachée, maigre; organe; viandes froides préparées, transformées faibles en gras; bacon enrobé de farine de maïs/bacon de dos	30 g		
Beurre d'arachide	2 c. à soupe		
Volaille			
Hachée, maigre; sans peau	30 g		
Crustacés	30 g		
Tofu, ferme	85 g (4,5 x 2 cm)		
Substitut végétarien à la viande	30 g		

Légumes faibles en amidon

• Les légumes faibles en amidon n'augmentent pas la glycémie autant que les légumes riches en amidon

À choisir plus souvent

Asperges		Poireaux	
Fèves, jaunes ou vertes		Champignons	
Germes de soja		Okra	
Brocoli, chou-fleur		Oignons	
Chou		Poivrons	
Céleri		Radis	
Concombre		Pois mange-tout	
Aubergine		Épinards	
Légumes verts (chou cavalier, chou frisé)			



Connaître vos nutriment et créer votre plat^{1,2,5}

Viandes et substituts

Exemples :
poisson, viande maigre, poulet, œufs, tofu
Portion suggérée ~ ¼ d'assiette par repas

Légumes faibles en amidon

Exemples :
brocoli, asperges (choisissez au moins 2 sortes)
Portion suggérée ~ ½ d'assiette par repas



Eau

Faites de l'eau votre boisson de choix



Lentilles et haricots

Portion de protéines et de glucides

Amidon et grains

Exemples :
pâtes à grains entiers, riz, quinoa
Portion suggérée ~ ¼ d'assiette par repas

Fruits

Exemples :
Orange, moyenne
Bleuets, 1 tasse
Mangue, ½ moyenne

Légumes riches en amidon

À choisir plus souvent	Taille de la portion	À choisir moins souvent	Taille de la portion
Betteraves	1 tasse	Frites	10
Carottes, cuites	1 tasse ¾		
Panais	¾ de tasse		
Pois verts cuits	1 tasse		
Purée de plantain, patate douce	½ de tasse		
Pommes de terre, bouillies, cuites	½ moyenne		
Navets en purée	2 tasses		
Courge d'hiver, en purée	1 tasse ¼		

Glucides^{3,5}

• 1 choix de glucides = 15 g

• La plupart des glucides que nous consommons sont rapidement absorbés et peuvent influencer sur la glycémie



Amidon et grains

À choisir plus souvent	Taille de la portion	À choisir moins souvent	Taille de la portion
All-Bran/All-Bran Buds	½ tasse	Bagel	½ petit - ¼ gros
Bannique, grains entiers, cuite	4 x 6 cm	Bannique, frite	4 x 6 cm
Orge, boulgour, cuit	½ tasse	Flocons de son/maïs	½ tasse
Pain, grains entiers	1 tranche	Pain, blanc	1 tranche
Céréales/crème de blé/gruau, cuit	¾ de tasse	Pain, hamburger ou hot-dog	½
Chapati/roti/tortilla, blé entier	1 (15 cm)	Céréales, flocons, non sucrées	½ tasse
Maïs, grains	½ tasse	Nouilles Chow Mein	¾ de tasse
Muffin anglais, grains entiers	½	Craquelins, type biscuit soda	7
Pâtes/couscous/quinoa, cuit(e)s	½ tasse	Croissant	1 petit
Pain pita, blé entier	½ (15 cm)	Croûtons	¾ de tasse
Riz, grain long, cuit	⅓ de tasse	Nouilles aux œufs	½ tasse
Blé filamenté, non sucré	½ tasse	Granola	¼ de tasse
		Muesli	⅓ de tasse
		Naan	¼ (15 cm)
		Crêpe/gaufre	1 (10 cm)
		Pain pita, blanc	½ (15 cm)
		Croûte à pizza	1/2 (30 cm)
		Rice Krispies	¾ de tasse
		Nouilles de riz	⅓ de tasse
		Coquilles à tacos	2 (13 cm)

Lait et substituts

À choisir plus souvent	Taille de la portion
Lait, écrémé/1 %/2 %/3,25 %	1 tasse
Lait au chocolat, 1 %	½ tasse
Lait en poudre, écrémé	4 c. à soupe
Substituts de lait, amandes/noix de coco/noix de cajou/soja, non sucré*	1 tasse
Substituts de lait, amandes/noix de coco/noix de cajou/soja, sucré	1 tasse
Yogourt, nature, faible en gras	¾ de tasse
Yogourt, aromatisé	⅓ de tasse
Yogourt, sucré artificiellement	¾ de tasse
Yogourt au soja, aromatisé	⅓ de tasse

Autres choix | Aliments sucrés et collations

À choisir plus souvent	Taille de la portion	À choisir moins souvent	Taille de la portion
Pouding au lait, écrémé, sans sucre ajouté	½ tasse	Biscuits à l'arrow-root, au gingembre	3
Maïs soufflé, éclaté à l'air, faible en gras	3 tasses	Brownie ou gâteau, sans glaçage	Carré de 5 cm
		Confiture, gelée, miel	1 c. à soupe
		Muffin	½ petit
		Barre granola à l'avoine	1 barre (28 g)
		Bretzels, faible teneur en matières grasses	7 gros, 30 bâtonnets
		Sucre	3 c. à thé

Fruits

Taille de la portion

Pomme	1 moyenne
Compote de pommes, non sucrée	½ tasse
Banane	1 petite ou - ½ grande
Baies, fraîches	
Mûres/framboises/fraises	2 tasses
Bleuets	1 tasse
Cerises	15
Raisins	15
Kiwis	2 moyens
Mangue	½ moyenne
Melon	1 tasse
Orange	1 moyenne
Pêche	1 grosse
Poire	1 moyenne
Ananas	¾ de tasse
Prunes	2 moyennes
Fruits en conserve, dans du jus	½ tasse
Limitier/réduire	
Fruits en conserve, dans du sirop épais	⅓ de tasse
Jus	½ tasse
Fruits séchés mélangés	¼ de tasse



* Les boissons à base de plantes non sucrées (telles que les boissons d'amandes, de noix de coco, de noix de cajou et de soja) ne sont pas des sources importantes de glucides.



Matières grasses

- Les matières grasses n'augmentent pas la glycémie de manière importante
- Les matières grasses doivent être consommées avec modération
- Choisissez des aliments riches en bons gras (comme les acides gras oméga-3)

À choisir plus souvent	Taille de la portion	À choisir moins souvent	Taille de la portion
Huile, canola ou olive	1 c. à thé	Bacon	1 tranche
Noix, graines	1 c. à soupe	Beurre	1 c. à thé
Margarine, molle	1 c. à thé	Fromage à tartiner	1 c. à soupe
Avocat	¼	Mayonnaise, légère	1 c. à soupe
Tahini	½ c. à soupe	Vinaigrette, régulière	1 c. à thé

GL, gras laitier.