

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Légumes
et fruits



Produits
céréaliers



Lait et
substituts



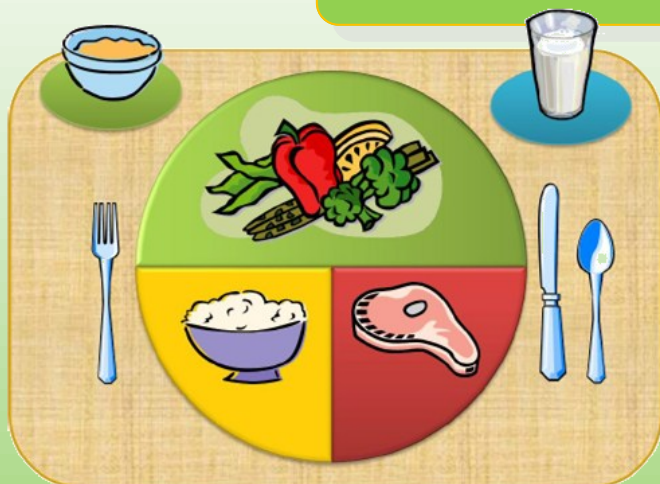
Viandes et
substituts



GUIDE DES PORTIONS

Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		18-50		51+	
	F/G	F/G	F/G	F	G	F	H	F	H
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viande et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



1/2



1/4



1/4



Ajoutez à votre assiette un **PRODUIT LACTIER** et un **FRUIT** et vous aurez un repas équilibré!