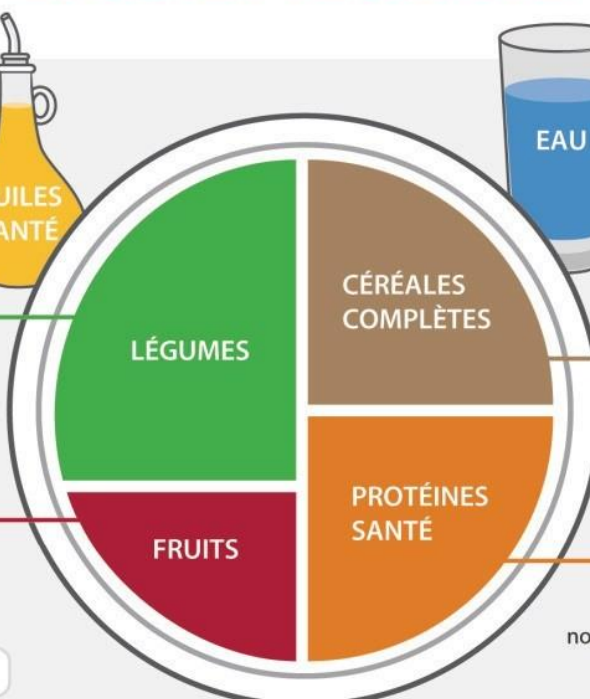


# L'ASSIETTE SANTÉ, Saine et Équilibrée

*Pour une alimentation de qualité*

## L'ASSIETTE SANTÉ



**HUILES SANTÉ**

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.


Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.

**EAU**

Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.


Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.




**RESTEZ ACTIF!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Tous droits réservés © 2011 Harvard University

## MESSAGES CLÉS

- > **Composez la majeure partie de votre repas avec des fruits et des légumes – 1/2 de votre assiette:**

Optez pour la couleur et la variété, et rappelez-vous que selon L'Assiette Santé, les pommes de terre ne sont pas considérées comme des légumes en raison de l'effet négatif qu'elles produisent sur la glycémie.

- > **Optez pour des céréales complètes – 1/4 de votre assiette:**

Les céréales complètes et intactes, soit le blé intégral, l'orge, les grains de blé, le quinoa, l'avoine, le riz brun ainsi que les aliments à base de ces céréales (comme les pâtes de blé entier), ont un effet moins grand sur la glycémie et l'insuline que le pain blanc, le riz blanc et les autres céréales raffinées.

- > **De puissantes protéines – 1/4 de votre assiette:**

Le poisson, le poulet, les légumineuses et les noix sont des sources de protéines saines et polyvalentes qui peuvent être ajoutées aux salades et accompagnent bien les légumes dans une assiette. Limitez les viandes rouges et évitez les charcuteries, comme le bacon et les saucisses.

- > **Les huiles végétales santé – avec modération:**

Choisissez des huiles végétales saines, comme de l'huile d'olive, de canola, de soya, de maïs, de tournesol ou d'arachide, et évitez les huiles partiellement hydrogénées, lesquelles contiennent des gras *trans* néfastes à la santé. Rappelez-vous que faible en gras (ou en matières grasses) n'est pas nécessairement synonyme de bon pour la santé.

- > **Buvez de l'eau, du café ou du thé:**

Évitez les boissons sucrées, limitez-vous à une ou deux portions de lait et produits laitiers par jour, et limitez le jus à un petit verre par jour.

- > **Restez actif:**

Le personnage rouge qui court sur le napperon où est posée l'Assiette santé vous rappelle qu'il importe également de rester actif pour contrôler votre poids.

### **Le principal message de L'Assiette Santé est de favoriser la qualité de l'alimentation.**

- Le type de glucides dans l'alimentation importe davantage que la quantité consommée, puisque certaines sources de glucides, comme les légumes (sauf les pommes de terre), les fruits, les céréales complètes et les légumineuses, sont des choix plus santé que les autres.
- L'Assiette Santé conseille également aux consommateurs d'éviter de boire des boissons sucrées, qui sont une source importante de calories de faible valeur nutritive.
- L'Assiette Santé encourage les consommateurs à utiliser des huiles saines, et elle ne fixe aucune limite quant au pourcentage de calories provenant de bonnes sources de gras qu'une personne devrait consommer chaque jour.