

# EXEMPLES DE REPAS ÉQUILIBRÉS

LÉGUMES ET FRUITS



En manger une grande variété



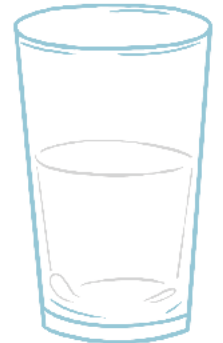
ALIMENTS PROTÉINÉS



Inclure des sources végétales

PRODUITS  
CÉRÉALIERS

Choisir plus souvent des grains entiers



EAU

# CHOISISSEZ UN ALIMENT PAR ENCADRÉ POUR UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE!

Les aliments proposés ne sont que des exemples et ne constituent pas une liste complète.  
Pour les tout-petits, assurez-vous notamment de leur offrir des aliments mous et non collants.

## Légumes

(frais, surgelés ou en conserve)

Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou  
Épinards  
Maïs  
Oignon  
Pois  
Rutabaga  
Tomate

## Fruits

(frais, surgelés ou en conserve)

Banane  
Orange  
Petits fruits (fraises, bleuets, framboises, etc.)  
Pomme  
Poire  
Fruits séchés (raisins, abricots, dattes, pruneaux, etc.)



## Produits céréaliers

Pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, etc.)  
Pain (tranché, pita, hamburger, etc.)  
Riz  
Farine de maïs (polenta)  
Flocons d'avoine (gruau)  
Muffin maison  
Orge  
Boulgour  
Céréales à déjeuner  
Couscous



La pomme de terre est un légume qui peut remplacer les produits céréaliers dans un repas si un autre légume l'accompagne.

## Aliments protéinés

### Sources végétales

Beurre d'arachide  
Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.)  
Tofu  
Boisson de soya enrichie (à partir de 2 ans)

### Sources animales

Lait de vache (à partir de 9 mois)  
Oeufs  
Fromage  
Poisson (filet de tilapia, filet de sole surgelé, saumon en conserve, etc.)  
Fruits de mer (crevettes surgelées, palourdes en conserve, etc.)  
Viande (côtelette de porc, boeuf haché, etc.)  
Volaille (cuisse de poulet, dinde hachée, etc.)  
Yogourt  
Pouding maison (vanille, tapioca, riz, etc.)

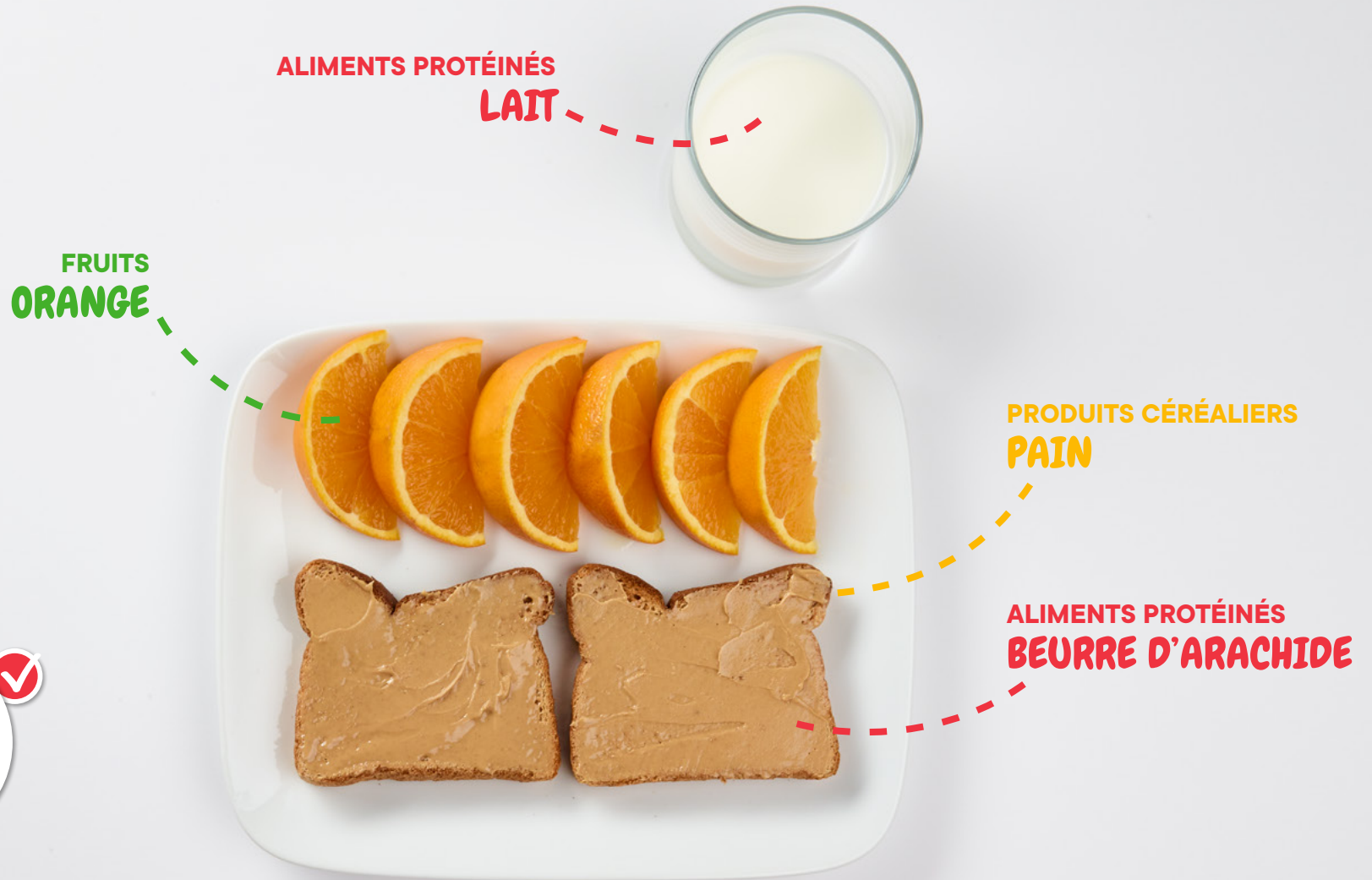


Pour compléter le repas, on choisit un dessert nutritif le plus souvent possible (fruit, yogourt, croustade, muffin maison, etc.).

Une collation entre les repas me permet de combler ma faim et d'avoir assez d'énergie toute la journée!



# EXEMPLE DE DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



Pour avoir un déjeuner complet, il est important d'avoir un aliment de chaque groupe alimentaire.

Une collation pourra venir compléter l'équilibre du repas.

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo** 

**1000**  
jours

pour  
savourer  
la vie

# EXEMPLE DE DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

FRUITS  
**BANANE**

GRUAU

EAU

PRODUITS CÉRÉALIERS  
**AVOINE**

ALIMENTS PROTÉINÉS  
**LAIT**



Pour avoir un déjeuner complet, il est important d'avoir un aliment de chaque groupe alimentaire.  
Une collation pourra venir compléter l'équilibre du repas.

Consultez les recettes sur notre site  
Internet : [fondationolo.ca/gruau](http://fondationolo.ca/gruau)

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo** 

**1000**  
**jours**

pour  
savourer  
la vie

# EXEMPLE DE DÎNER ÉQUILIBRÉ

ALIMENTS PROTÉINÉS  
LAIT

POUDING AU CHOCOLAT

EAU

PRODUITS CÉRÉALIERS  
PAIN

LÉGUMES  
CONCOMBRE

ALIMENTS PROTÉINÉS  
SAUMON

FRUITS  
POMME

SANDWICH AVEC TARTINADE DE SAUMON



Consultez les recettes sur notre site  
Internet : [fondationolo.ca/tartinade-saumon](http://fondationolo.ca/tartinade-saumon)  
[fondationolo.ca/pouding-chocolat](http://fondationolo.ca/pouding-chocolat)

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo**



**1000**  
jours

pour  
savourer  
la vie

# EXEMPLE DE DÎNER VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ



RIZ AU LAIT



PRODUITS CÉRÉALIERS  
**RIZ**

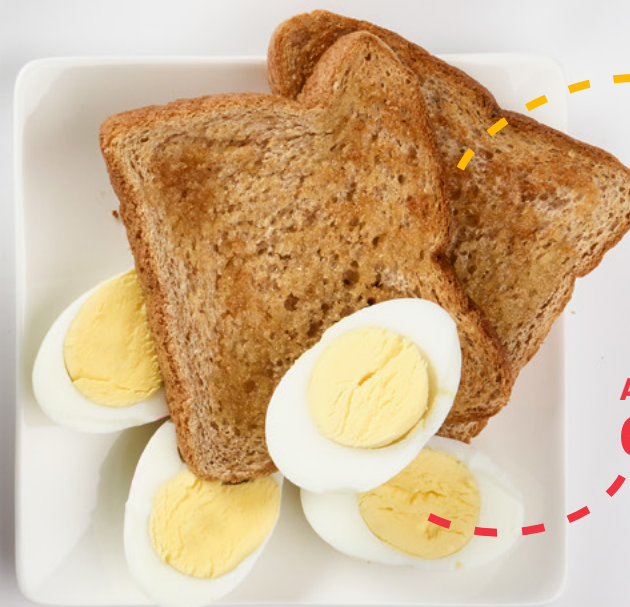
ALIMENTS PROTÉINÉS  
**LAIT**

LÉGUMES  
LÉGUMES VARIÉS

SOUPE AUX LÉGUMES



PRODUITS CÉRÉALIERS  
**PAIN**



ALIMENTS PROTÉINÉS  
**OEUFS**



Consultez les recettes sur notre site  
Internet : [fondationolo.ca/soupe-legumes](http://fondationolo.ca/soupe-legumes)  
[fondationolo.ca/riz-lait](http://fondationolo.ca/riz-lait)

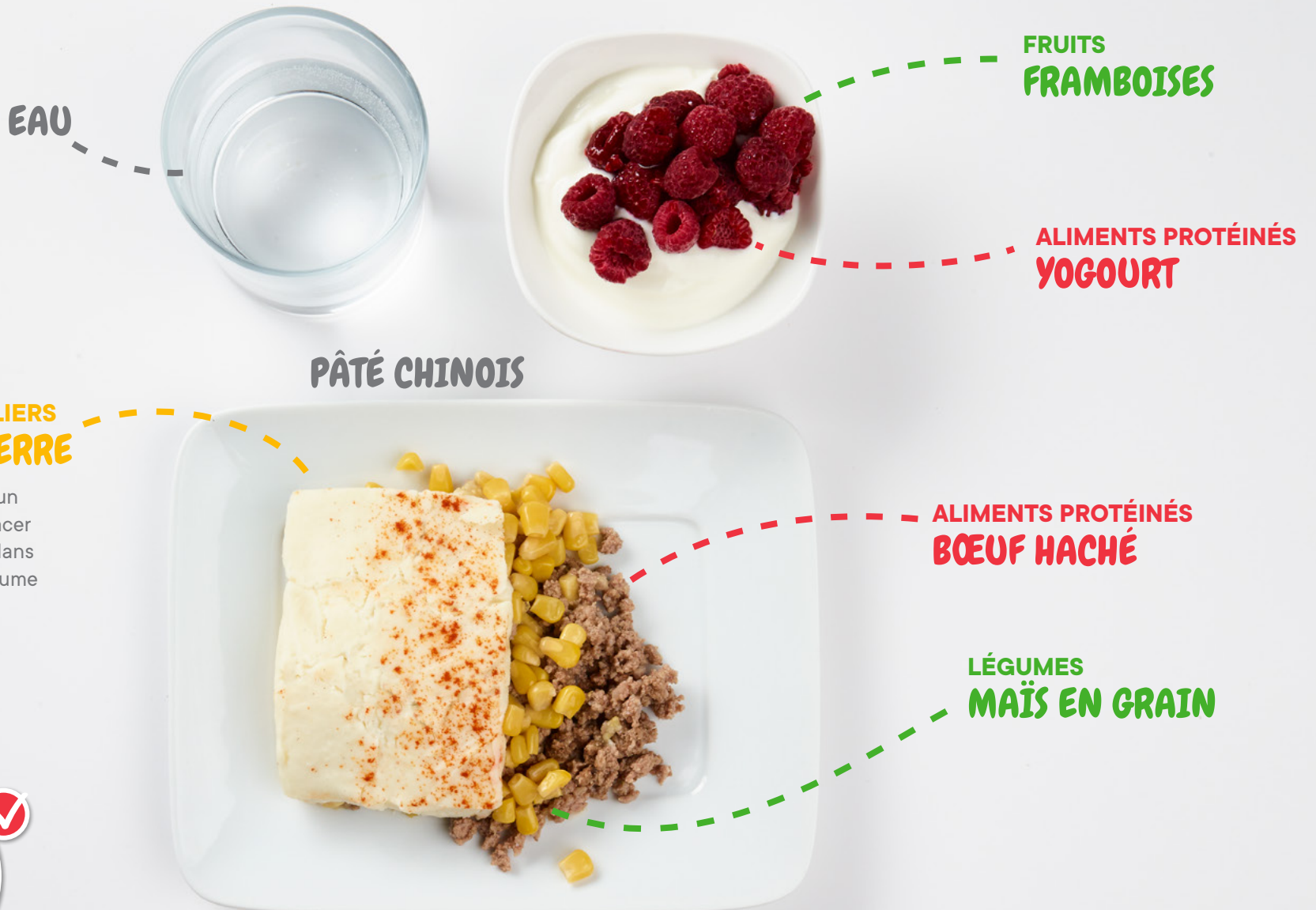
Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo** 

**1000**  
jours

pour  
savourer  
la vie

# EXEMPLE DE SOUPER ÉQUILIBRÉ



EAU

FRUITS  
FRAMBOISES

ALIMENTS PROTÉINÉS  
YOGOURT

PÂTÉ CHINOIS

PRODUITS CÉRÉALIERS  
POMMES DE TERRE

La pomme de terre est un légume qui peut remplacer les produits céréaliers dans un repas si un autre légume l'accompagne.

ALIMENTS PROTÉINÉS  
BŒUF HACHÉ

LÉGUMES  
MAÏS EN GRAIN



# EXEMPLE DE SOUPER VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ

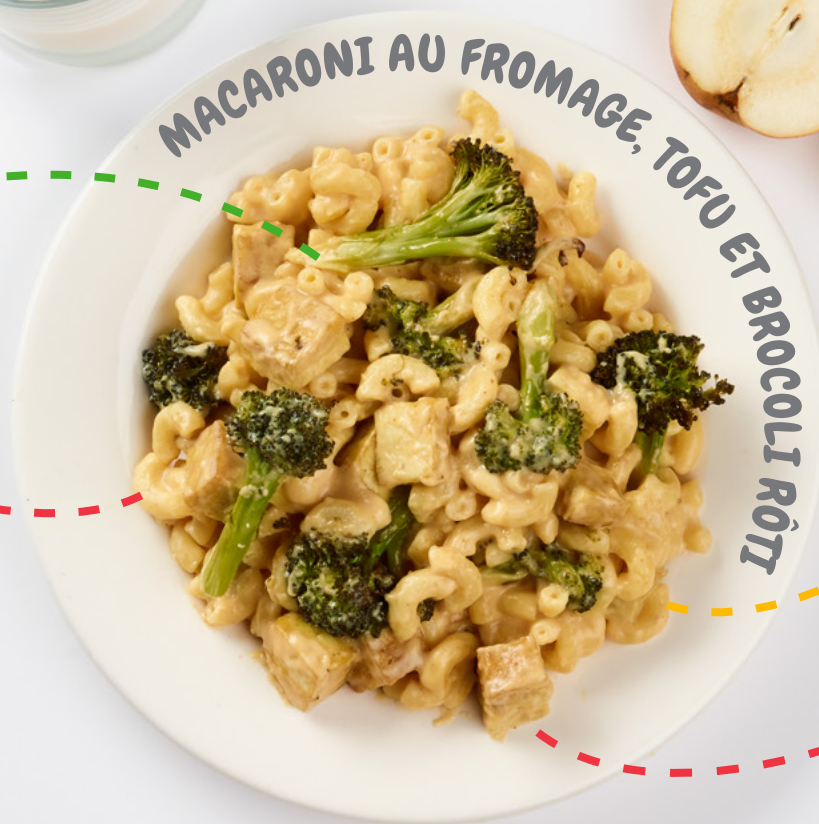
ALIMENTS PROTÉINÉS  
**LAIT**



FRUITS  
**POIRE**



LÉGUMES  
**BROCOLI**



ALIMENTS PROTÉINÉS  
**FROMAGE**

PRODUITS CÉRÉALIERS  
**MACARONI**

ALIMENTS PROTÉINÉS  
**TOFU**



Consultez les recettes sur notre site  
Internet : [fondationolo.ca/macaroni-fromage](http://fondationolo.ca/macaroni-fromage)

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo**



**1000**  
jours

pour  
savourer  
la vie



# EXEMPLE DE SOUPER VÉGÉTALIEN ÉQUILIBRÉ



Consultez les recettes sur notre site  
Internet : [fondationolo.ca/cari-lentilles](http://fondationolo.ca/cari-lentilles)  
[fondationolo.ca/compte](http://fondationolo.ca/compte)

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo** 

**1000**  
**jours**

pour  
savourer  
la vie

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Fondation  
**Olo**  | **1000**  
**jours** pour  
savourer  
la vie