

EXEMPLES DE REPAS ÉQUILIBRÉS

LÉGUMES ET FRUITS



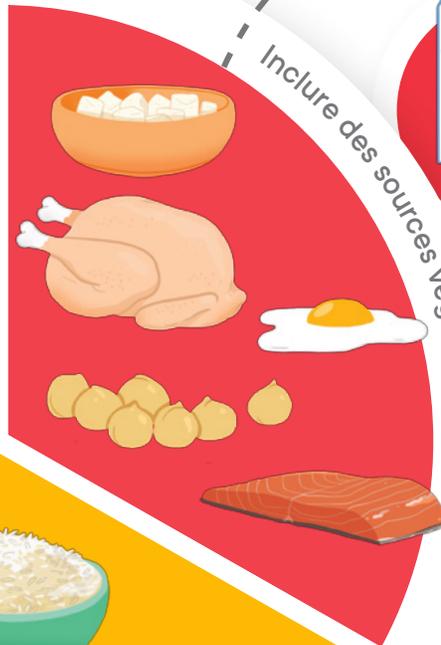
En manger une grande variété



ALIMENTS PROTÉINÉS

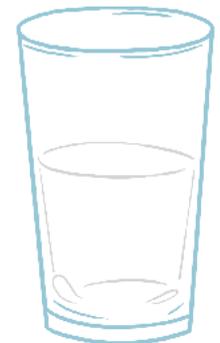


Inclure des sources végétales



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

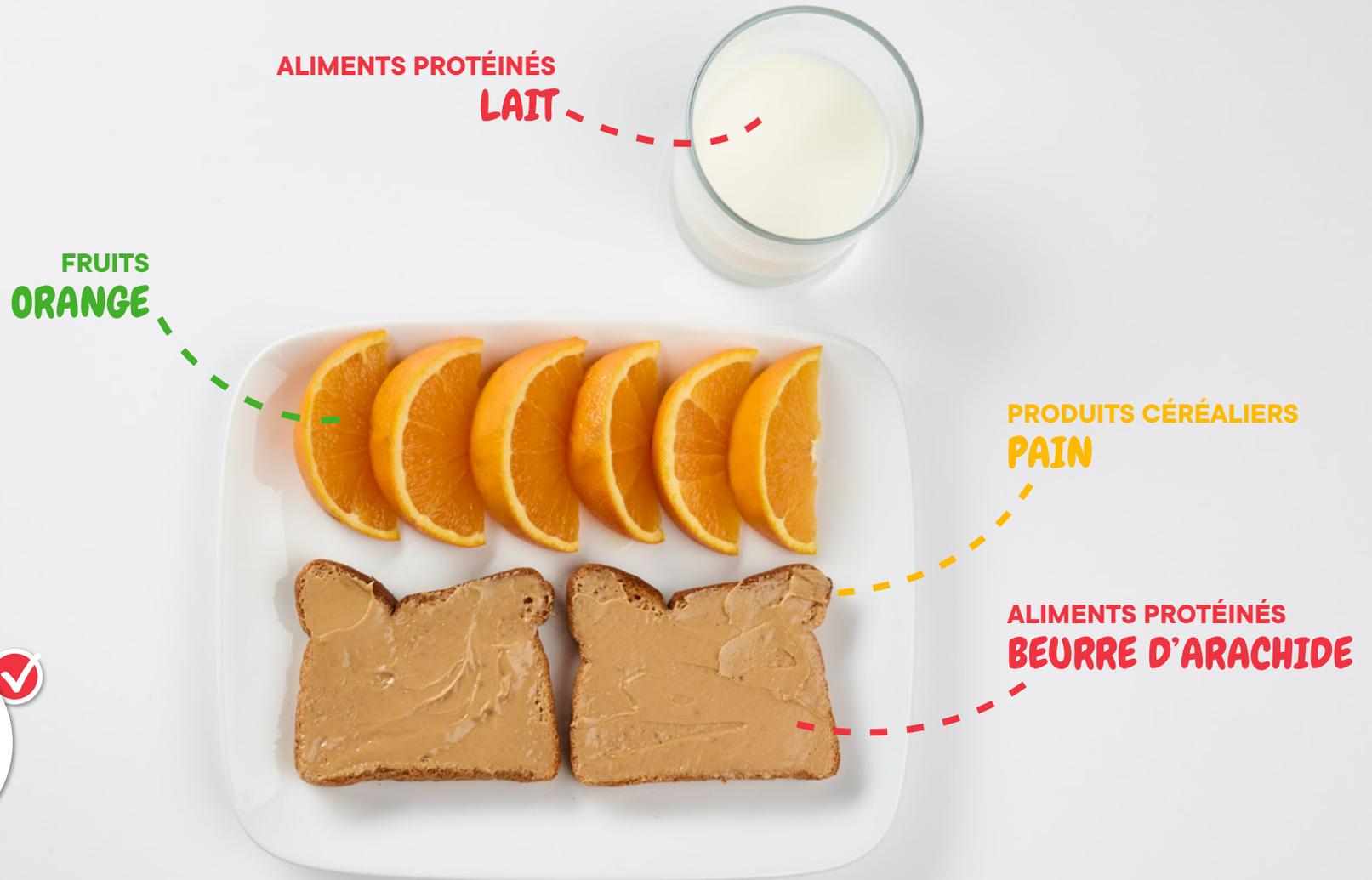
Lait de vache (à partir de 9 mois)
Oeufs
Fromage
Poisson (filet de tilapia, filet de sole surgelé, saumon en conserve, etc.)
Fruits de mer (crevettes surgelées, palourdes en conserve, etc.)
Viande (côtelette de porc, boeuf haché, etc.)
Volaille (cuisse de poulet, dinde hachée, etc.)
Yogourt
Pouding maison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

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

Tous droits réservés – 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
fondationolo.ca/pouding-chocolat

Tous droits réservés – fondationolo.ca

Fondation
Olo



1000
jours

pour
savourer
la vie

EXEMPLE DE DÎNER VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ



RIZ AU LAIT



PRODUITS CÉRÉALIERS
RIZ

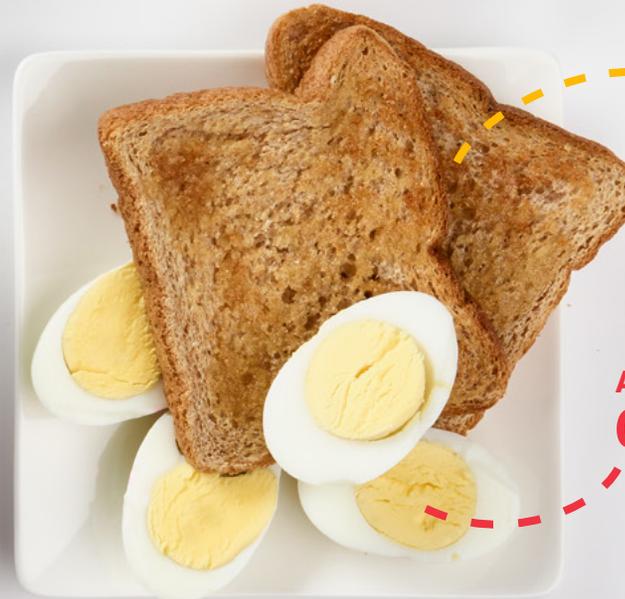
ALIMENTS PROTÉINÉS
LAIT

LÉGUMES
LÉGUMES VARIÉS

SOUPE AUX LÉGUMES



PRODUITS CÉRÉALIERS
PAIN



ALIMENTS PROTÉINÉS
OEUFS



Consultez les recettes sur notre site
Internet : fondationolo.ca/soupe-legumes
fondationolo.ca/riz-lait

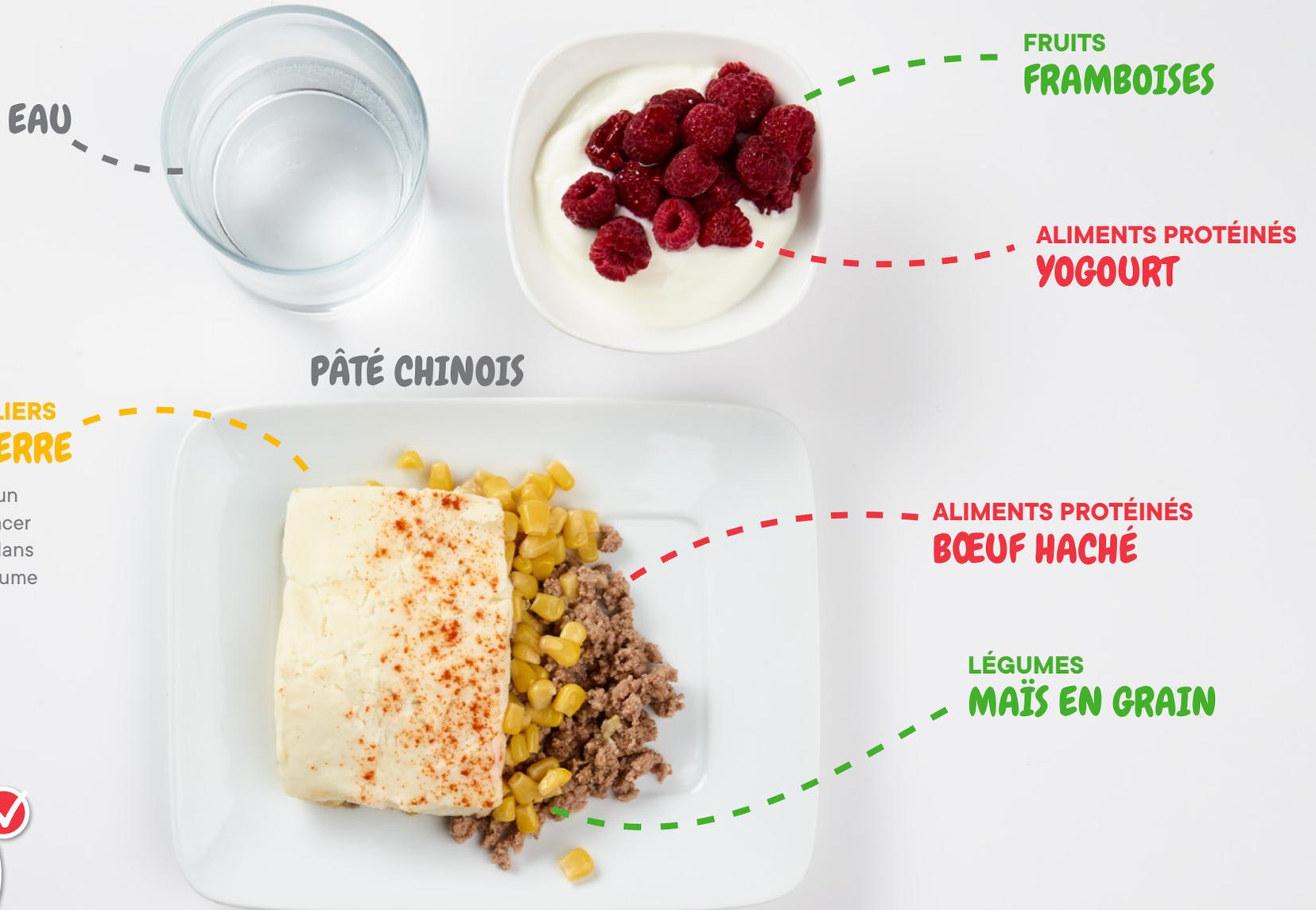
Tous droits réservés – fondationolo.ca

Fondation
Olo

1000
jours

pour
savourer
la vie

EXEMPLE DE SOUPER ÉQUILIBRÉ



**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.



EXEMPLE DE SOUPER VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ

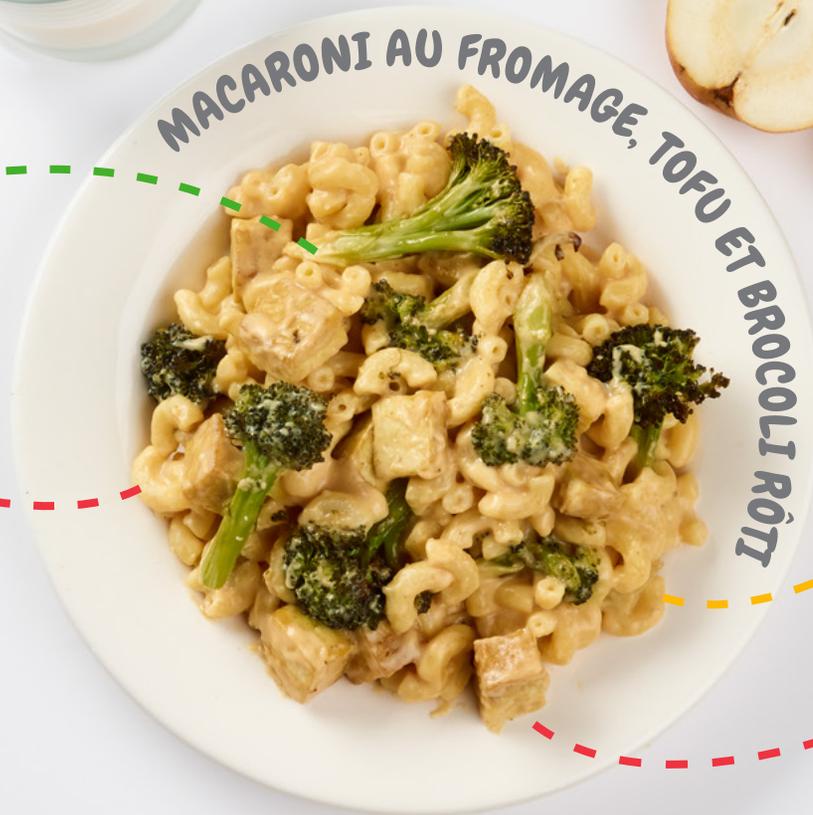
ALIMENTS PROTÉINÉS
LAIT



FRUITS
POIRE



LÉGUMES
BROCOLI



ALIMENTS PROTÉINÉS
FROMAGE

PRODUITS CÉRÉALIERS
MACARONI

ALIMENTS PROTÉINÉS
TOFU



Consultez les recettes sur notre site
Internet : fondationolo.ca/macaroni-fromage

Tous droits réservés – 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
fondationolo.ca/compte

Tous droits réservés - fondationolo.ca

Fondation
Olo 

1000
jours

pour
savourer
la vie

Tous droits réservés – fondationolo.ca

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