

## Régime alimentaire pour les adultes

|                                                                     | COMPOSANTS ALIMENTAIRES                                           | DENRÉES ALIMENTAIRES                                                                              | QUANTITÉS MINIMALES OBLIGATOIRES            |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>PETIT DÉJEUNER</b>                                               | <b>Lait</b> <sup>1</sup>                                          | Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)                                          | 1 tasse (250 g)                             |
| <i>Les 3 composants sont obligatoires</i>                           | <b>Légumes/fruits</b> <sup>2</sup>                                | Légumes, fruits ou les deux ou pur jus                                                            | 1/2 tasse                                   |
|                                                                     | <b>Céréales/pain</b> <sup>3,4,5</sup>                             | Pain, produits boulangers, pâtes, céréales, etc.                                                  | 32 g (équivalent de 2 oz)                   |
| <b>COLLATION</b>                                                    | <b>Lait</b>                                                       | Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)                                          | 1 tasse (250 g)                             |
| <i>Sélectionnez 2 composants différents parmi les 5 de la liste</i> | <b>Légumes</b>                                                    | Jus de légumes ou pur jus                                                                         | 1/2 tasse                                   |
|                                                                     | <b>Fruits</b>                                                     | Fruit ou pur jus                                                                                  | 1/2 tasse                                   |
|                                                                     | <b>Céréales/pain</b>                                              | Pain, produits boulangers, pâtes, céréales, etc.                                                  | 16 g (équivalent de 1 oz.)                  |
|                                                                     | <b>Viande /alternative à la viande</b><br>(voir liste ci-dessous) | Viande maigre, volaille ou poisson <i>ou</i><br>Fromage cottage <i>ou</i><br>Yaourt               | 28 g (1 oz)<br>56 g (2 oz)<br>113 g (4 oz)  |
| <b>DÉJEUNER OU DÎNER</b>                                            | <b>Lait</b>                                                       | Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)                                          | 1 tasse (250 g)                             |
| <i>Les 5 composants sont obligatoires</i>                           | <b>Légumes</b>                                                    | Jus de légumes ou pur jus                                                                         | 1/2 tasse                                   |
|                                                                     | <b>Fruits</b> <sup>6</sup>                                        | Fruit ou pur jus                                                                                  | 1/2 tasse                                   |
|                                                                     | <b>Céréales/pain</b>                                              | Pain, produits boulangers, pâtes, céréales, etc.                                                  | 32 g (équivalent de 2 oz)                   |
|                                                                     | <b>Viande/alternative à la viande</b>                             | Viande maigre, volaille ou poisson <i>ou</i>                                                      | 56 g (2 oz)                                 |
|                                                                     |                                                                   | Tofu <i>ou</i>                                                                                    | 113 g (4 oz)                                |
|                                                                     |                                                                   | Haricots, petits pois ou lentilles secs cuits <i>ou</i>                                           | 1/2 tasse                                   |
|                                                                     |                                                                   | Beurre de cacahuète, beurre de graines de soja, autre beurre d'oléagineux ou de graines <i>ou</i> | 4 c. à soupe                                |
|                                                                     |                                                                   | Cacahuètes, fruits à coque ou graines <i>ou</i>                                                   | 1 oz = 50 %                                 |
|                                                                     |                                                                   | Œuf <i>ou</i>                                                                                     | 1 gros                                      |
|                                                                     |                                                                   | Fromage cottage <i>ou</i><br>Fromage <i>ou</i><br>Yaourt                                          | 113 g (4 oz)<br>56 g (2 oz)<br>227 g (8 oz) |

<sup>1</sup> Il faut obligatoirement consommer du lait au moins une fois par jour pendant les repas ou les collations. Le lait peut être remplacé par un yaourt lors d'un repas ou de la collation. Pour le dîner, ni le lait ni le yaourt n'est obligatoire.

Le yaourt ne doit pas contenir plus de 23 grammes de sucre pour 6 onces.

<sup>2</sup> Pas plus d'une portion de pur jus par jour.

<sup>3</sup> Trois fois par semaine au plus, au petit déjeuner, la quantité totale de céréales peut être remplacée par de la viande/une alternative à la viande. Pour servir de la viande/une alternative à la viande, utilisez les quantités indiquées pour la collation.

<sup>4</sup> Au moins une portion de céréales complètes/pain complet doit être servie et inscrite chaque jour au menu.

<sup>5</sup> Les « Ounce Equivalents » (oz. eq.) (équivalents d'onces) sont utilisés pour déterminer la quantité de produits céréaliers décomptée. Pour plus d'informations, consultez *Crediting Foods in CACFP* [comptabiliser les denrées alimentaires dans le programme alimentaire pour les enfants et les adultes (Child and Adult Care Food Program, CACFP)].

<sup>6</sup> Au déjeuner ou au dîner, il est possible de servir un légume et un fruit ou deux légumes différents.