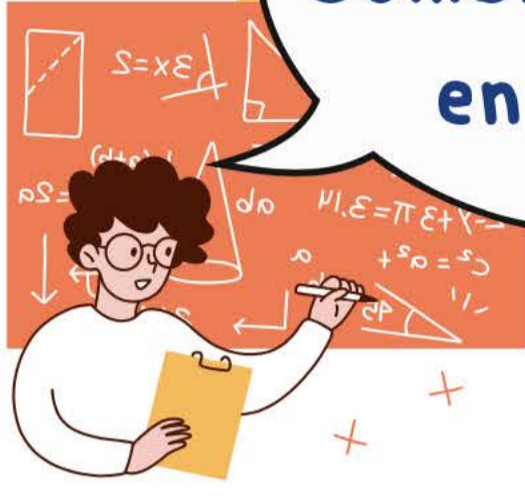


GLUCIDES

Combien y en a-t-il?



Où sont-ils?



PORTION PRATIQUE

~15 g

fruits

légumes

grains & féculents



produits laitiers

aliments plaisir & sucrés



1 c. à table (1 pouce)



~30 g

grains & féculents

aliments plaisir & sucrés



MES REPAS ET COLLATIONS

PETIT =	9
MÉDIUM =	9
LARGE =	9
COLLATION =	9



MES ALIMENTS

REGARDE ÇA!

Ceux-ci peuvent aussi te donner un coup de main:



1. Fichier canadiens sur les éléments nutritifs (ou appli)
2. Guide pratique (15 g/portion)
3. Facteurs de glucides (balance & guide)

Trouvez-les ici:
<https://hopitaldemontrealpourenfant.ca/diabete-nutrition/>

Je n'en trouve pas...

~0 g

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL) / par 1 tasse (250 mL)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 115 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 12 g	4 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 11 g	
Protein / Protéines 9 g	
Vitamin A / Vitamine A	15 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	30 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	45 %

PASTEURISED / PASTEURISÉ

légumes



protéines



aliments non-nutritifs



gras

APPORT HABITUEL

À QUOI S'ATTENDRE?



À QUELLE
HEURE?

DÉJEÛNER

COLLATION AM

QUELS
ALIMENTS?

DÎNER

QUELLE
QUANTITÉ?

COLLATION PM

SOUPER

COLLATION SOIR

