

Les Familles D'ALIMENTS

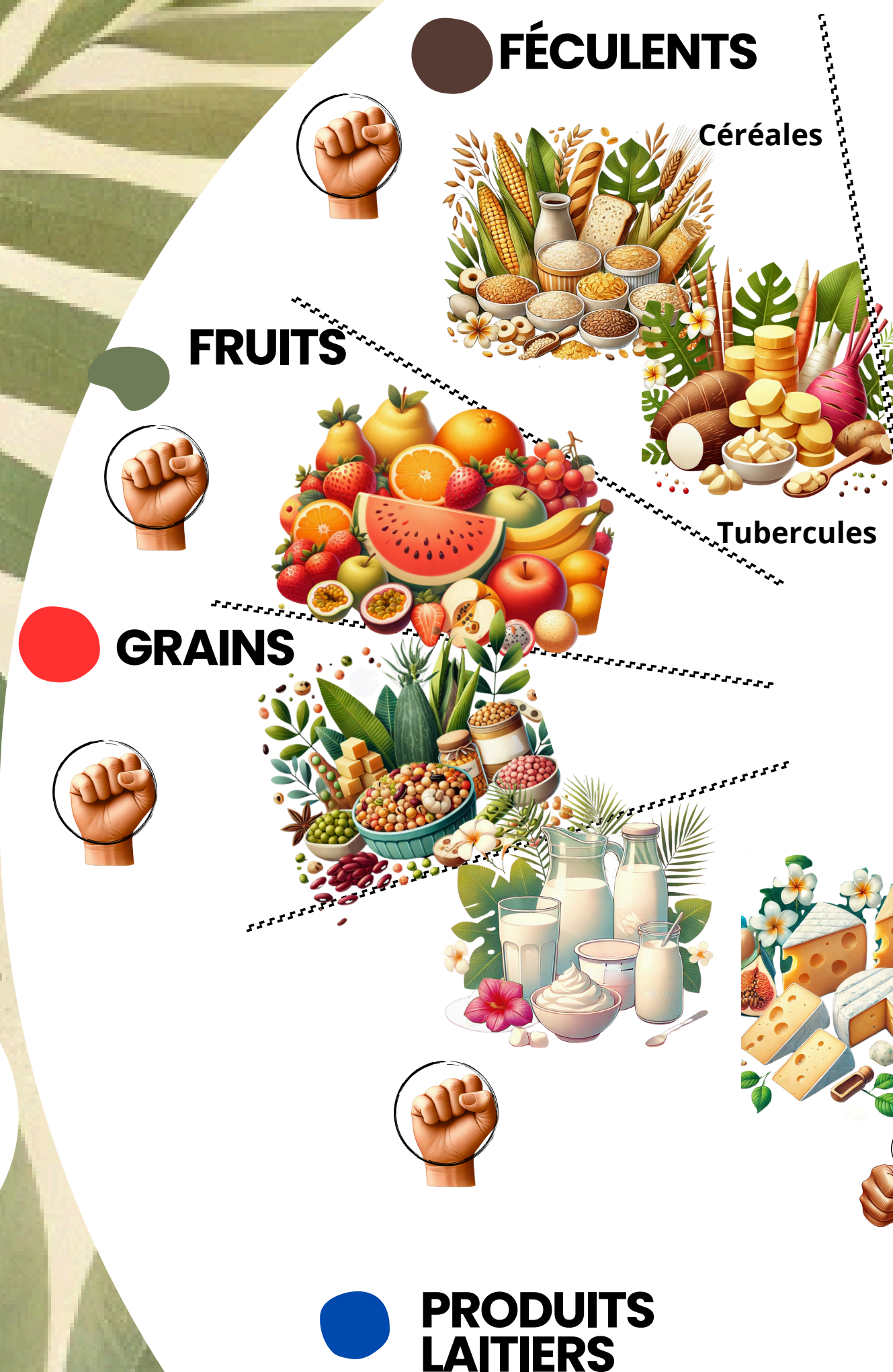
Comment sont réparti tes familles dans ton assiette ?



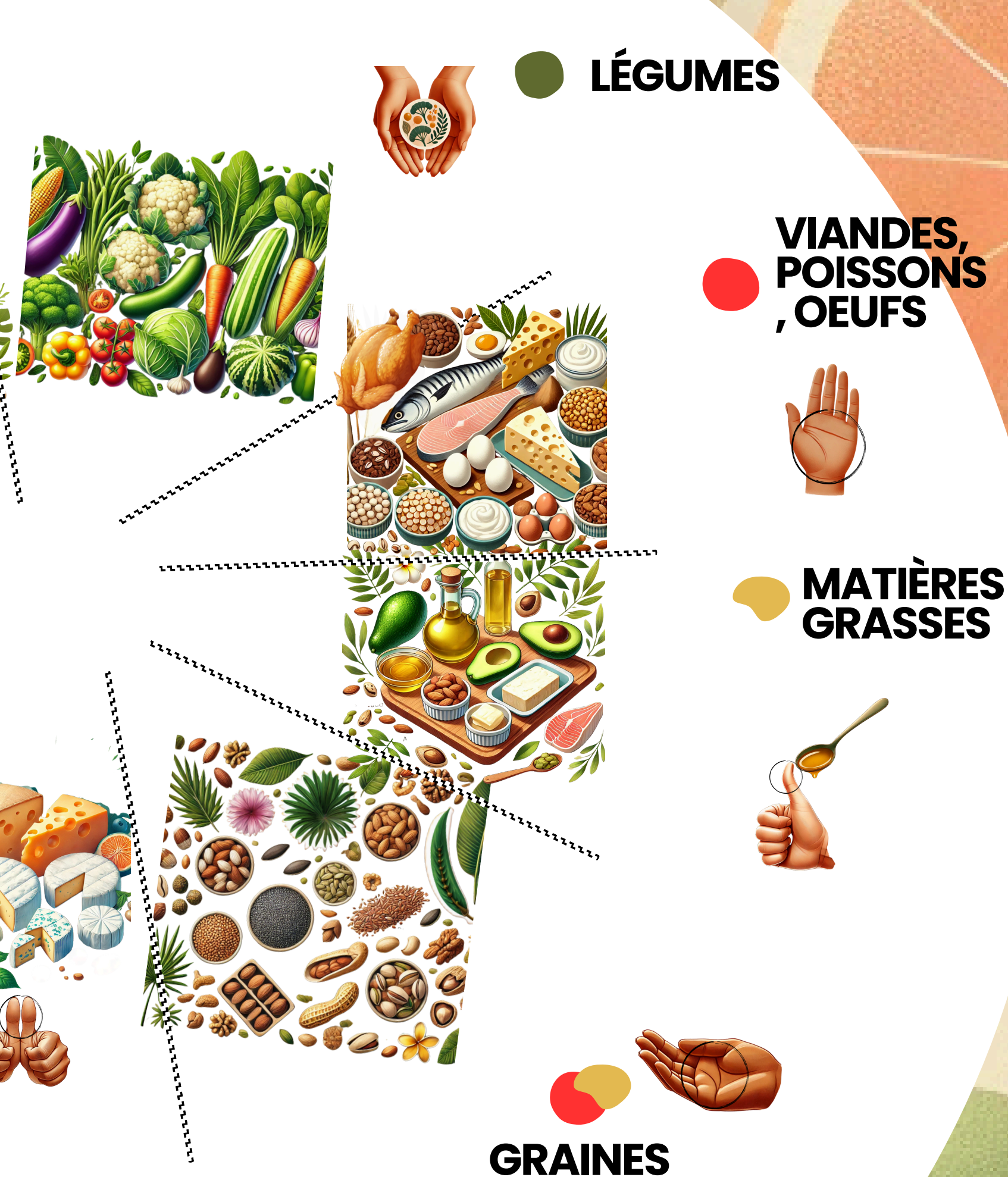
Le jeu des 8 Familles

-  **FÉCULENTS**
-  **FRUITS**
-  **LÉGUMES**
-  **VIANDES, POISSONS, OEUFS**
-  **GRAINS**
-  **PRODUITS LAITIERS**
-  **MATIÈRES GRASSES**
-  **GRAINES**

LES FAMILLES QUI IMPACTENT LA GLYCEMIE



LES FAMILLES QUI AIDENT À RÉGULER LA GLYCEMIE



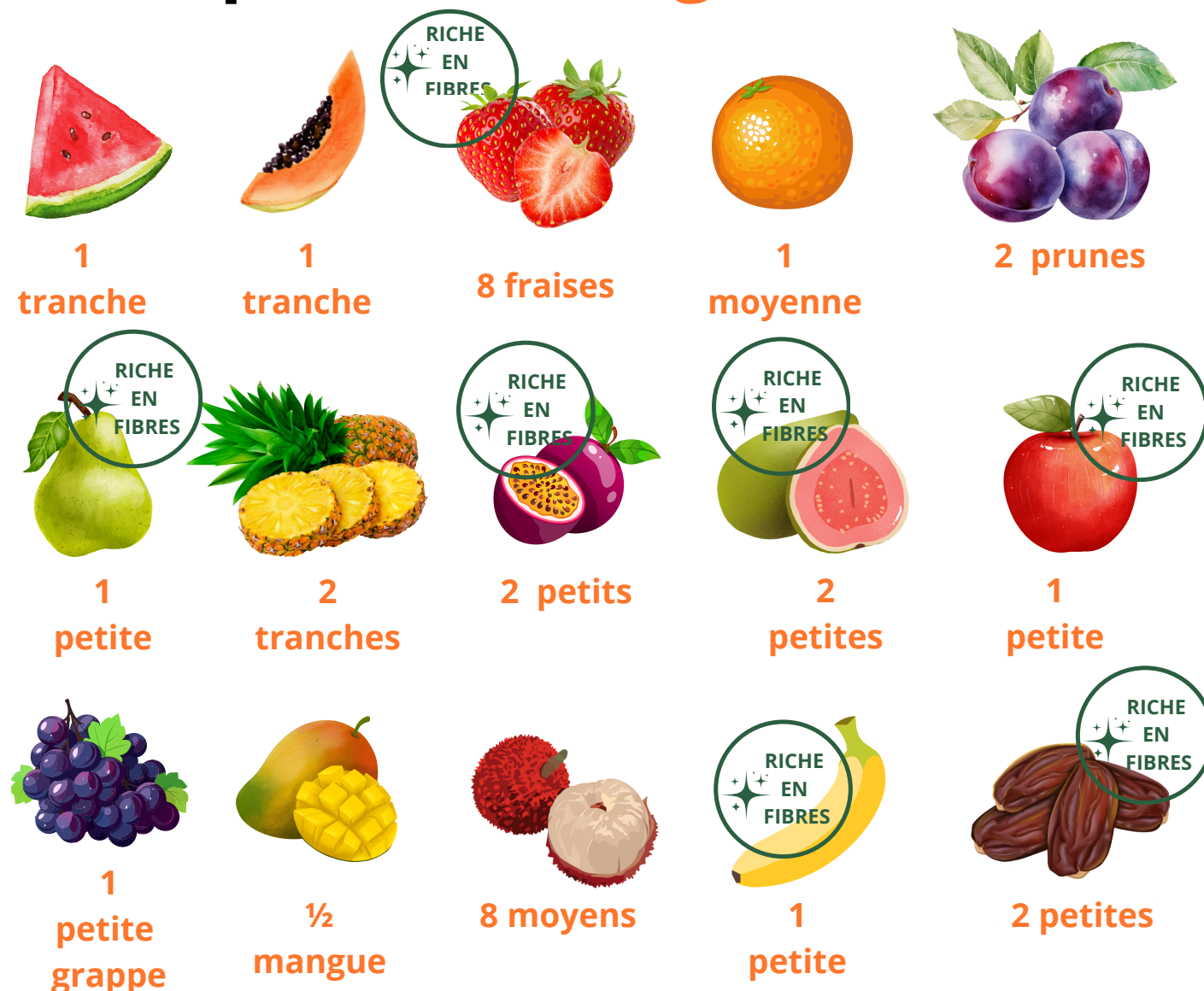
"Chaque famille a sa place dans ton assiette. L'idée n'est pas de supprimer, mais de composer."

Les Portions ET ÉQUIVALENCES

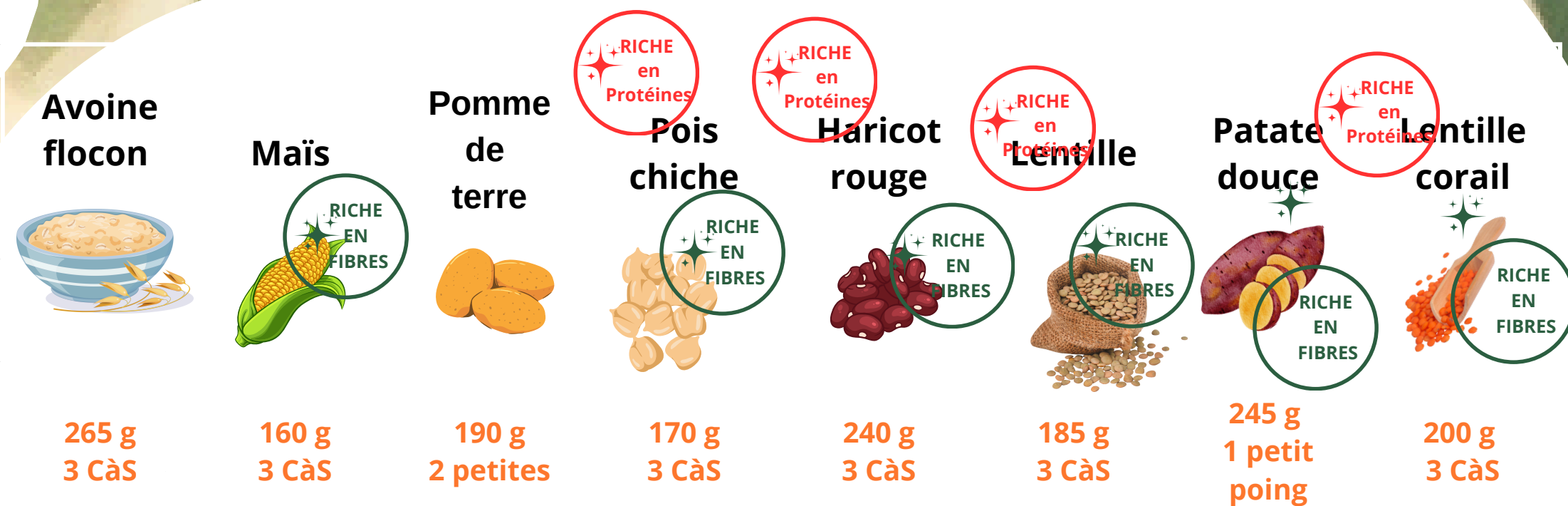
1 portion = 15 g de sucre

Composition
pour 100g
d'aliments
Sucre

+++

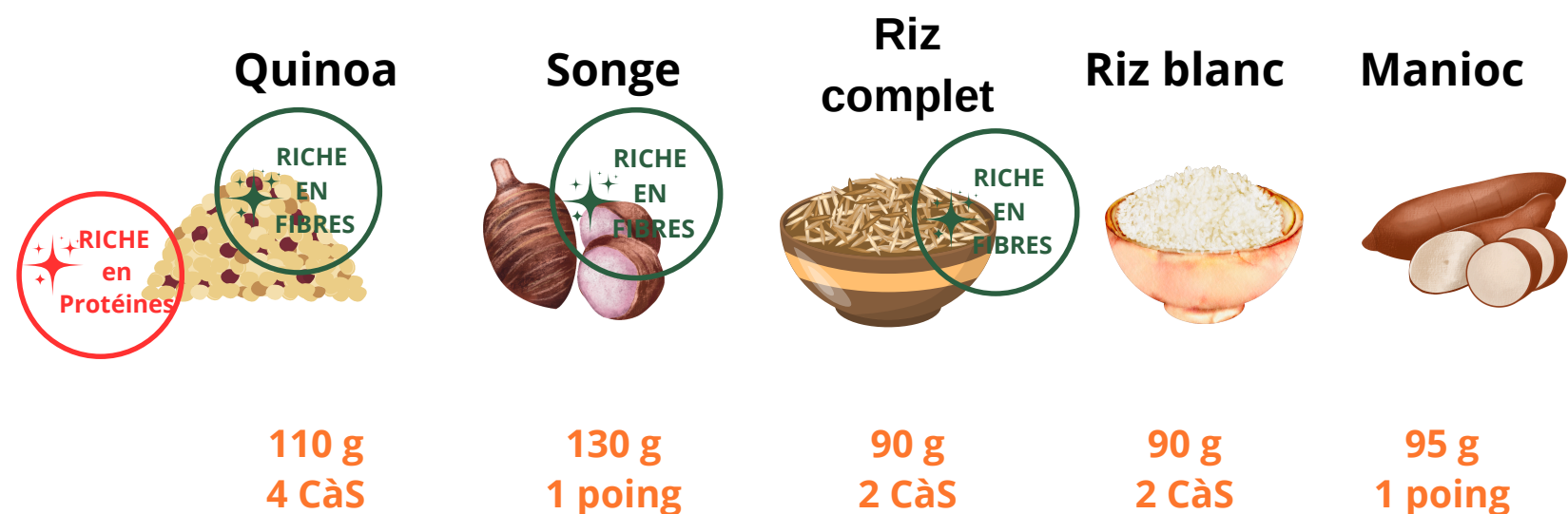
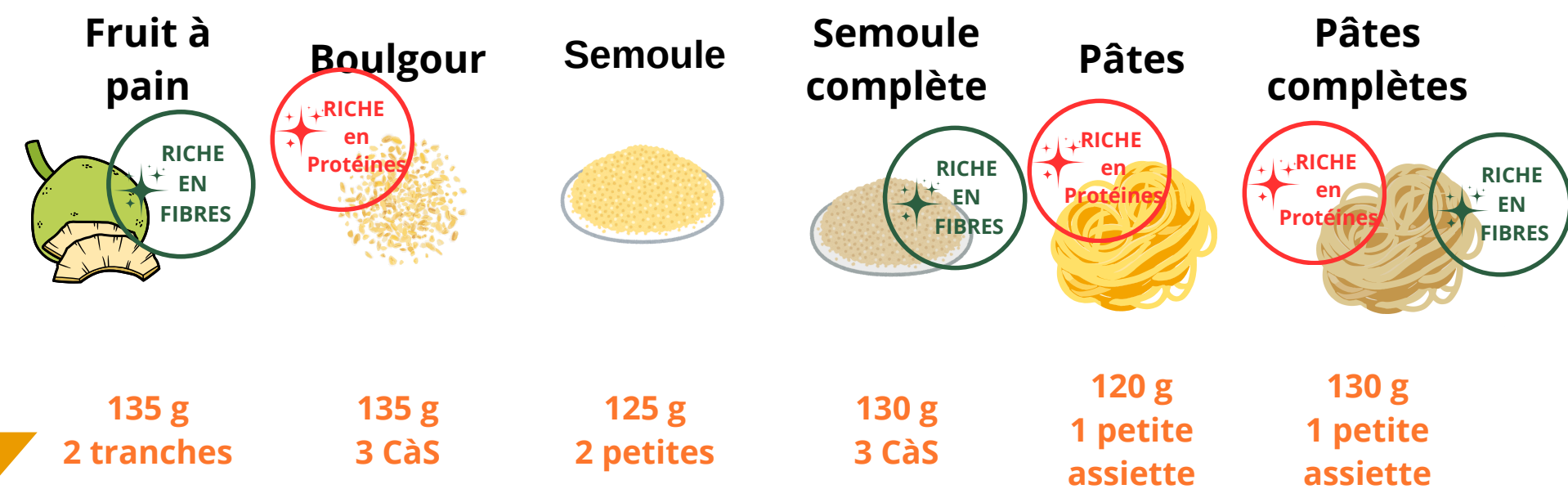


1 portion = 30 g de sucre



Composition
pour 100g
d'aliments cuits
Sucre

+++



"Fibres : les alliées de ta glycémie"

Echelle par **portion**

2 g

3 g

4 g

5 g



Objectif:
30 g
par jour

