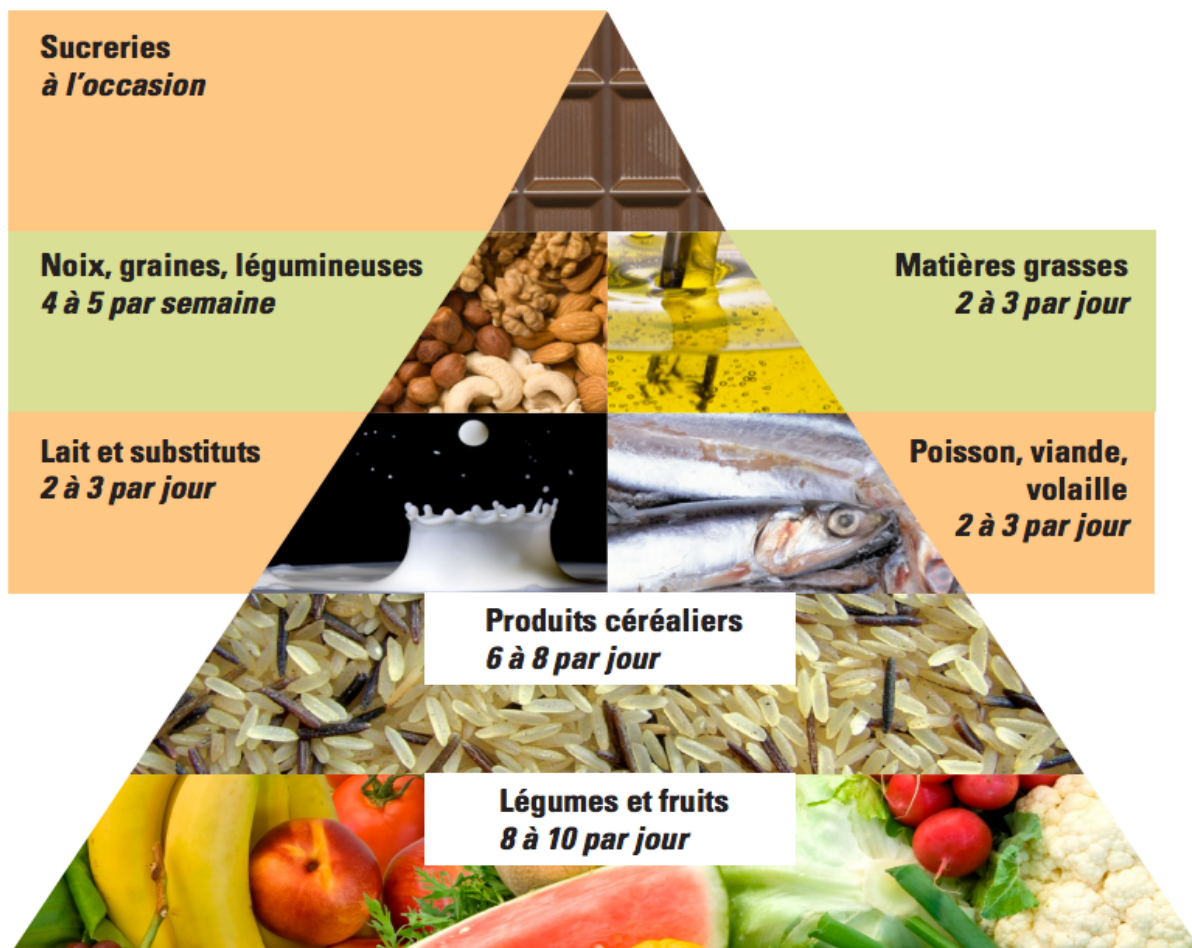


Régime DASH



GUIDE DES PORTIONS

Légumes et fruits = 125 ml légumes frais ou surgelés, 1 tasse laitue ou autres feuillus, 1 fruit moyen, 125 ml fruits frais, surgelés, en conserve, 125 ml jus

Produits céréaliers = 1 tranche de pain, ½ pita ou muffin anglais, 30 g céréales à déjeuner, 125 ml pâtes, riz, orge...

Lait et substituts = 250 ml lait, 175 g yogourt écrémé, 50 g fromage maigre

Poisson, viande, volaille = 100 g poisson, volaille sans peau, viandes maigres parées, 1 oeuf

Noix, graines, légumineuses = 125 ml légumineuses, 85 ml amandes, noix ou arachides non salées

Matières grasses = 5 ml margarine non-hydrogénée, 15 ml vinaigrette maison, 5 ml huile d'olive, canola...

Sucreries = Confitures, sirop d'érable, chocolat, biscuits, gâteaux, bonbons...