

CANCER ET ALIMENTATION

Les bases d'une
alimentation équilibrée

Par Annie Roberge, Dt.P.
Nutritionniste



RÔLES DES NUTRIMENTS



GLUCIDES



PROTÉINES



LIPIDES



Les glucides

Principal carburant du cerveau

Fournissent de l'énergie sur une longue période (complexes)

Source de fibres alimentaires

A privilégier: Fruits, légumes, pains et céréales à grains entiers

A collage of protein-rich foods including salmon, nuts, and dairy products. The background shows several wooden bowls filled with various nuts and seeds, a small white ramekin with a white substance, and a piece of salmon. The text 'Les protéines' is overlaid on the right side of the image.

Les protéines

Apportent satiété

Structure des tissus et des muscles

Rôle de réparation/défense des cellules

A privilégier: viande maigre, poisson, oeufs, légumineuses, tofu, noix et graines, lait, yogourt, fromage moins de 20% m.g.

Les lipides



Ralentissent la digestion

Source d'acides gras essentiels
notamment dans la structure des
cellules du cerveau

Oméga-3 favorisent la
concentration

À privilégier: Huile d'olive, avocat, poisson gras, graines de lin et de chia

Guide
alimentaire
canadien



Le nouveau Guide alimentaire

Santé Canada

Bureau de la politique et de la promotion
de la nutrition

2019



QUELQUES EXEMPLES ...

- Soupe repas + craquelins + fromage
- Salade + poulet + 1 tranche de pain
- Sandwich au rôti de porc froid + crudités
- Salade de pâtes + thon en conserve + jus de légumes



ET LE DESSERT?

- Yogourt
- Fruit
- Muffin maison
- Galette à l'avoine
- Pouding au soya

LA PARFAITE COLLATION



GLUCIDES

- Fruit frais
- Fruits séchés
- Légumes
- Craquelins
- Pain
- Céréales
- Galette
- Muffin

PROTÉINES

- Noix et graines
- Fromage
- Oeuf
- Tofu
- Viande
- Poisson
- Beurre de noix

+

- Yogourt
- Lait
- boisson de soya
- Légumineuses



Soyez indulgent
Visez l'équilibre et non la
perfection