

Modèle de repas pour les adultes

	COMPOSANTS DE REPAS	PRODUITS ALIMENTAIRES	QUANTITÉS MINIMALES NÉCESSAIRES
DÉJEUNER	Lait¹	Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)	1 tasse
<i>Les 3 composants doivent tous être servis</i>	Légumes/fruits²	Légume, fruit ou les deux, ou jus à 100 %	1/2 tasse
	Produits céréaliers/pain^{3,4,5,7}	Pain, produits de boulangerie, pâtes, céréales, etc.	2 oz (éq.)
COLLATION	Lait	Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)	1 tasse
<i>Sélectionnez 2 composants différents parmi les 5 indiqués</i>	Légumes	Légume ou jus à 100 %	1/2 tasse
	Fruits	Fruit ou jus à 100 %	1/2 tasse
	Produits céréaliers/pain	Pain, produits de boulangerie, pâtes, céréales, etc.	1 oz (éq.)
	Viande/substitut de viande (voir la liste ci-dessous)	Viande maigre, volaille ou poisson <i>ou</i> Fromage cottage <i>ou</i> Yogourt	1 oz 2 oz 4 oz
DÎNER OU SOUPER	Lait	Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)	1 tasse
<i>Les 5 composants doivent tous être servis</i>	Légumes	Légume ou jus à 100 %	1/2 tasse
	Fruits⁶	Fruit ou jus à 100 %	1/2 tasse
	Produits céréaliers/pain	Pain, produits de boulangerie, pâtes, céréales, etc.	2 oz (éq.)
	Viande/substitut de viande	Viande maigre, volaille ou poisson <i>ou</i> Tofu <i>ou</i> Haricots secs, pois ou lentilles cuits <i>ou</i> Beurre d'arachides, beurre de soja, beurre d'autres noix ou de graines <i>ou</i> Arachides, noix ou graines <i>ou</i> Œuf <i>ou</i> Fromage cottage <i>ou</i> Fromage <i>ou</i> Yogourt	2 oz 1/2 tasse 1/2 tasse 4 c. à soupe 2 oz 1 gros 4 oz 2 oz 8 oz

¹ Du lait doit être servi au moins une fois par jour lors d'un repas ou d'une collation. Du yogourt peut être servi lors d'un repas ou d'une collation en remplacement du lait. Le dîner doit comprendre du yogourt ou du lait. Au souper, ni le lait ni le yogourt n'est obligatoire. Le yogourt ne peut pas contenir plus de 12 grammes de sucre ajouté pour 6 onces.

² Une seule portion de jus à 100 % peut être servie par jour.

³ Au déjeuner, de la viande ou un substitut de la viande peut être servi au lieu du composant de grains entiers jusqu'à trois fois par semaine. Lorsque vous servez de la viande ou un substitut de la viande, utilisez les quantités indiquées pour une collation.

⁴ Au moins une portion de produits céréaliers/pain riche en grains entiers doit être servie et indiquée sur le menu chaque jour.

⁵ Des équivalences en onces (Ounce Equivalents, éq. oz) sont utilisées pour déterminer la quantité de produits céréaliers acceptés. Pour plus d'information, consultez *Aliments recommandés par le Programme d'alimentation pour les adultes et les enfants (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

⁶ Au dîner ou au souper, un légume et un fruit ou deux légumes différents peuvent être servis.

⁷ Les établissements qui servent des repas principalement à des participants autochtones ou autochtones d'Alaska peuvent remplacer les légumes pour remplir l'exigence en produits céréaliers.