








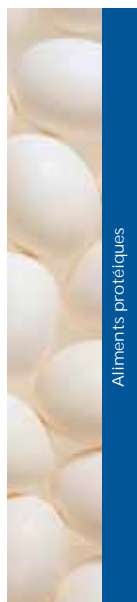
Tableaux des aliments

Nota : 1 c. à soupe = 15 ml
 1/2 t. = 125 ml
 3/4 t. = 175 ml
 1 t. = 250 ml
 1 1/2 t. = 375 ml

	Aliment	Portion	Calories	Aliment	Portion	Calories
 Rouge/violet	Betteraves, cuites	1 t.	75	Pruneaux	3 entiers	60
	Aubergine, cuite	1 t.	30	Pomme rouge	1 moyenne	100
	Chou rouge, cuit	1 t.	30	Poire rouge	1 moyenne	100
	Mûres	1 t.	75	Vin rouge	125 ml	80
	Bleuets	1 t.	110	Fraises	1 t., en tranches	50
	Raisins	1 t.	115	Poivron rouge, coupé	1 t.	30
	Prunes	2 petites	70			
 Rouge	Jus de tomate	1 t.	40	Pamplemousse rose	1/2	40
	Sauce tomate ou purée	1 t.	100	Jus de pamplemousse rose	1/2 t.	50
	Soupe aux tomates, à l'eau	1 t.	85	Melon d'eau	1 t. boules	50
	Jus de légumes	1 t.	45	Tomate crue, coupée	1 t.	40
	Tomates, cuites	1 t.	70			
 Orange	Courge poivrée, au four	1 t.	85	Abricots	3 entiers	50
	Carottes, cuites	1 t.	70	Cantaloup	1 t., cubes	55
	Citrouille, cuite	1 t.	50	Mangue	1/2 grosse	80
	Patate douce	1 t.	200	Carottes, crues	1 t.	50
	Courge d'hiver, au four	1 t.	70			
 Orange/jaune	Nectarine	1 grosse	70	Pêche	1 grosse	70
	Orange	1 grosse	85	Ananas	1 t., cubes	75
	Jus d'orange	1/2 t.	50	Tangerine	1 moyenne	45
	Papaye	1/2 grosse	75	Pamplemousse	1/2	40
 Jaune/vert	Chou vert, cuit	1 t.	50	Avocat	1/2 moyen	80
	Mais	1 épi	75	Melon miel	1 t., cubes	60
	Haricot vert, cuit	1 t.	45	Kiwi	1 gros	55
	Pois verts	1 t.	140	Concombre	1 t.	15
	Feuille de moutarde, cuite	1 t.	20	Poivron vert, coupé	1 t.	30
	Épinard, cuit	1 t.	40	Poivron jaune, coupé	1 t.	30
	Feuille de navet, cuite	1 t.	30	Laitue romaine	1 t.	10
	Courgette, non pelée, cuite	1 t.	30	Épinard, cru	1 t.	10
 Vert	Brocoli, cuit	1 t.	45	Chou chinois, cuit	1 t.	20
	Chou de Bruxelles	1 t.	60	Chou vert frisé, cuit	1 t.	35
	Chou, cuit	1 t.	35	Bette à carde, cuite	1 t.	20
	Chou-fleur, cuit	1 t.	30	Chou, cru	1 t.	20
 Blanc/vert	Artichaut	1 moyen	60	Champignons, cuits	1 t.	40
	Asperge	1 t.	45	Oignon, cuit	1 t.	105
	Céleri, coupé	1 t.	20	Endive, crue	1 t.	10
	Poireau, cuit	1 t.	30			

Tableaux des aliments

Nota : 1 c. à soupe = 15 ml
 1/2 t. = 125 ml
 3/4 t. = 175 ml
 1 t. = 250 ml
 1 1/2 t. = 375 ml



Aliments protéiques

Aliment	Portion	Calories	Protéines (g)
Blanc d'œuf	7 blancs	115	25
Fromage cottage sans gras	1 t.	140	28
Formule 1 + lait 1 % + CPP	2 mesures Formule 1 + 1 1/2 t. lait 1 % + 2 c. à soupe CPP	300	29
Bacon de soja	4 tranches	80	21 (variable)
Céréale de soja	1/2 t.	140	25 (variable)
Formule 1 + lait de soja + CPP	2 mesures Formule 1 + 1 1/2 t. lait de soja + 2 c. à soupe CPP	300	29
Poitrine de dinde	86 g (cuite)	135	25
Poitrine de poulet	86 g (cuite)	140	25
Viande rouge maigre	86 g (cuite)	145-160	25
Poisson de mer	115 g (cuit)	130-170	25-31
Crevettes, crabe, homard	115 g (cuit)	120	22-24
Thon	115 g (conservé dans l'eau)	145	27
Pétoncles	115 g (cuit)	135	25
Saucisse fumée de soja	2	110	22 (variable)
Substitut de viande au soja	3/4 t.	120	24
Soja-burger	2 galettes	160	26
Tofu, ferme	1/2 t.	180	20 (variable)



Protéines Herbalife

Aliment	Portion	Calories	Protéines (g)
Formule 1	2 mesures	90	6.3
Concentré de protéines personnalisé	1 c. à soupe	20	5
Fouetté HPLC	2 mesures	110	15
Boisson HPLC	1 sachet	70	15
Potage HPLC	1 sachet	70	15
Tablette HPLC	1 tablette	150	12



Fécules et produits céréaliers

Aliment	Portion	Calories	Protéines (g)
Haricots cuits	1/2 t. (cuits)	115-140	7
Riz brun	1/2 t. (cuit)	110	3
Lentilles	1/2 t. (cuites)	115	9
Pâtes alimentaires à grains entiers	1/2 t. (cuites)	85	3
Blé filamenté, bouchées	1 t.	110	5
Céréale de son à haute teneur en fibres	1/2 t.	90-120	4
Gruau d'avoine	1 t. (cuit)	130	6
Pain, grains entiers	1 tranche	100	5
Pain, blé germé	1 tranche	80	4
Pain, multigrains germés	1 tranche	60	3
Fromage, faible en gras	29 g	50-80	2-5



Compléments

Aliment	Portion	Calories	Protéines (g)
Fromage parmesan	3 c. à soupe	80	5
Noix	15 g	80-100	6-11
Huile d'olive	1 c. à soupe	40	4
Olives	10 grosses	50	7
Noix de pin, graines de sésame	1 c. à soupe (40 noix)	50	4-7