

Manger à sa faim

Tranche d'âge	Portions du <i>Guide alimentaire canadien</i>	Ma consommation
9 à 13 ans	6 portions fruits et légumes 6 portions produits céréaliers 3 – 4 portions produits laitiers 1 – 2 portions viandes et substituts	
Garçon 14 à 18 ans	8 portions fruits et légumes 7 portions produits céréaliers 3 – 4 portions produits laitiers 3 portions viandes et substituts	
Fille 14 à 18 ans	7 portions fruits et légumes 6 portions produits céréaliers 3 – 4 portions produits laitiers 2 portions viandes et substituts	
Homme 19 à 50 ans	8 – 10 portions fruits et légumes 8 portions produits céréaliers 2 portions produits laitiers 3 portions viandes et substituts	
Femme 19 à 50 ans	7 – 8 portions fruits et légumes 6 – 7 portions produits céréaliers 2 portions produits laitiers 2 portions viandes et substituts	

Source : Le Guide alimentaire canadien