

Hand-sized portion Guide

C'est quoi une portion alimentaire ?



Utilisez votre main pour déterminer vos portions alimentaires !

Cela fonctionne pour plusieurs raisons :

- Premièrement, les mains sont portables ! Elles viennent avec vous au travail, au restaurant, aux soirées entre amis, etc.**
- Deuxièmement, les mains sont proportionnelles aux individus. Les personnes grandes ont besoin de plus de nourriture et ont tendance à avoir de grandes mains et donc à avoir de plus grandes portions. Alors que les personnes plus petites ont besoin de moins de nourriture et tendent à avoir des plus petites mains et donc des plus petites portions.**
- Troisièmement, cela vous aidera à avoir le ratio nécessaire de protéines, glucides, lipides et calories sans avoir à mesurer et peser votre nourriture.**

Hand-sized portion Guide

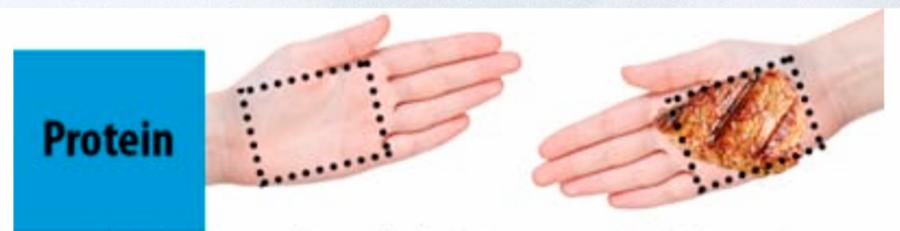
En partant du principe que vous êtes une personne active et que vous mangez environ 4 repas / jour, voilà ce qui serait un bon point de départ :

Pour chaque repas, les hommes devraient manger :

- 2 paumes de protéines
- 2 poings de glucides
- 2 mains en coupe de légumes
- 2 pouces de lipides

Pour chaque repas, les femmes devraient manger :

- 1 paume de protéines
- 1 poing de glucides
- 1 main en coupe de légumes
- 1 pouce de lipides



The size of your palm not including fingers or thumb for meats



The size of your two hands cupped together for vegetables and leafy greens



The size of your cupped hand for fruits



The size of your fist for starches, such as rice, potatoes, pasta



The size of the tip of your thumb for fats, such as oil, mayo, peanut butter.



The size of your entire thumb is one serving *CARO_FIT_COACH*