

Portion standard



Les produits céréaliers

- 1 portion de céréales = 200 à 250g
cuit = 60 à 75g crues
100g cuit = 3 càs = 30g de riz cru
Environ x 3
- 1 portion de légumineuses = 200 à 350g
cuit = 70 à 90 g crues
100g cuit = 3 càs = 35g de lentilles crues
- 1 portion de pomme de terre = 250g
= 4 pommes de terre de taille d'un oeuf
- 1 tartine de pain = (petite) 20g
- 1 petit pain individuel = 50g
- 1 biscotte = petite : 10g grande = 20g
- 1 tranche de pain de mie = 35g

Les matières grasses

- 1 càs d'huile = 10g
- 1 càs de crème = 15g
- 1 plaquette de beurre = 10g

En produit laitier

- 1 verre de lait = 125 ml
- 1 bol de lait = 250 ml
- 1 yaourt = 125g
- 1 petit suisse = 60g
- 1 portion de fromage = 20, 30 ou. 40g

Les produits sucrés

- 1 morceau de sucre n°4 = 5g
- 1 cannette de coca = 33cl dont 35g de sucre
- 1 briquette de jus de fruit = 20 cl dont 20g de sucre
- 1 boule de glace = 60g dont 10g de sucre
- 1 portion de confiture = 30g dont 20g de sucre

Les fruits et légumes

- 1 fruit frais = 100 à 150g
- 1 compote = 100g
- 1 portion d'entrée = 80 à 100g
- 1 portion d'accompagnement = 150g
- 1 bol de soupe = 150g

En Viande, Poisson, Oeuf

- 1 steak haché = 100 à 125g
- 1 cuisse de poulet = 140 à 180g
- 2 oeufs = 100g
- 1 filet de poisson = 100 à 120g
- 2 tranches de jambon = 50g
- 1 chipolata = 50g