

Savoir ajuster ses portions d'aliments :

50g de pain =
une grande tranche
ou
1/5ème de baguette



100g d'aliment protéique =
1/4 d'assiette

50g crus de féculents =
1/4 d'assiette

100g de crudité =
1/4 de concombre
1 tomate



150g de fruit (1 fruit) =
1 pomme, 1 poire
1/2 banane
2 fruits moyens (abricots,
kiwis, etc)
2 poignées de petits fruits
(cerises, fraises, fruits
rouges, etc)



100 à 200g de légumes =
1/4 à 1/2 assiette

30g de fromage =
1/8 de camembert
un batonnet d'emmental

10 à 20g d'huile =
1 à 2 c.à.s.

1 yaourt =
100g de fromage blanc
2 petits suisses
1 verre de lait

