

Les repères de consommation

Pain, biscottes, céréales...

- ✓ **Les céréales** : un bol plein au 2/3 c'est 60g (sauf le muesli qui est beaucoup plus lourd).
On estime que 3 petites poignées font environ 30g
- ✓ Une **petite biscotte carrée** : 10g
- ✓ Une **grande tranche de biscotte** : 20g
- ✓ Un « **cracotte** » : environ 4g
- ✓ Un **petit pain suédois** : environ 10g
- ✓ Une **demi baguette** : 100 à 125g (selon le poids initial de la baguette)
- ✓ Un **quart de baguette** : 50 à 65g environ
- ✓ Un **petit pain individuel** : entre 45 et 50g
- ✓ Une **petite tranche de « pain »** : environ 20g
- ✓ Une **grande tranche de pain de campagne** : 55g
- ✓ Une **petite tranche de pain de mie** : 20g
- ✓ Une **grande tranche de pain de mie** : 40g



Matières grasses

- ✓ Une **petite tablette de restaurant** : 10g le plus couramment (on trouve aussi des table de 12,5g et 15g)
- ✓ Une **noisette de beurre** environ 3g
- ✓ Une **cuillère à soupe d'huile** : 10g

Pour évaluer votre consommation de beurre, repérez-vous à une petite tablette de beurre de 10g : est-ce que vous consommez cette quantité, ou moitié moins, ou deux fois la quantité repère....



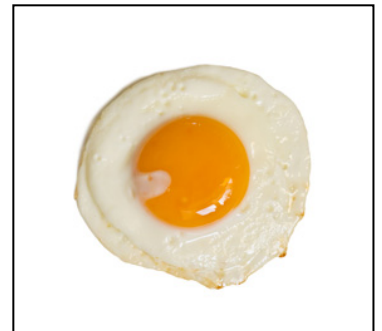
Les plats préparés :

- ✓ ½ **pizza fine, une part de quiche** : 150g environ
- ✓ **1 petit croque-monsieur** : environ 100g
- ✓ **Crêpes fourrée** (petite ; ex : crêpe aux champignons) : 50g pièce
- ✓ **Galette de blé noir garnie** : environ 200g



Viande, poisson, œuf, charcuterie

- ✓ Un **œuf de taille moyenne** pèse 50g
- ✓ Une **tranche fine de jambon** : 30 à 40g
- ✓ **Deux tranches de saucisson sec**: 20g
- ✓ Une **part traditionnelle de pâté, rilette, pâté de tête** : 50 à 60g
- ✓ Une **sardine à l'huile** : 30g
- ✓ **5 crevettes roses /bouquets ou une quinzaine de crevettes grises** : environ 50g
- ✓ Une **saucisse (cruë)**: 50 à 60g
- ✓ Un **boudin** : 120g
- ✓ Une **petite tranche de foie** : 80g
- ✓ Une **côte de porc (moyenne, sans l'os), 2 morceaux de sauté, une escalope** : 130g
- ✓ Une **cuisse entière de poulet** : 150g
- ✓ Un **filet de poisson, un petit poisson « entier », deux poissons panés** : 100 à 120g



Les légumes

- ✓ La **salade** : une belle poignée c'est environ 25 à 30g
- ✓ Les **crudités** (tomates, concombre, carotte..) :
½ assiette c'est environ 100 à 120g
- ✓ Le **potage** : un bol plein ou une assiette creuse pleine :
400g
en potage , les doses habituelles consommées et servies
sont de 250g environ
- ✓ Les **légumes cuits** : ¼ d'assiette pèse environ 100 à 120g



Les féculents

- ✓ ¼ d'assiette de **pâtes, riz, de légumes secs** cuits :
100g environ
 - ✓ ¼ d'assiette de **frites** pèse environ 100g
 - ✓ Une **pomme de terre** de la taille d'un œuf : 50g
 - ✓ La **purée de pomme de terre** est plus lourde que la
moyenne des féculents : 2 cuillères à soupe font 100g
 - ✓ la **semoule** qui est plus légère : 4 cuillères à soupe cuit
pèsent 100g
- En moyenne, on estime que 3 cuillères à soupe de féculents
cuits pèsent 100g



Les produits laitiers

- ✓ Une **petite part de fromage** : environ 30g
- ✓ 1/8^{ème} de **camembert** : 30g
- ✓ Un petit pot/un petit ramequin de **fromage blanc** : 100g



Les fruits :

- ✓ Une banane, une orange : environ 200g
- ✓ une pomme, une poire : environ 150 g
- ✓ Deux abricots, une petite pêche/nectarine : environ 100g
- ✓ Une compote en petit pot ou un petit ramequin : 100g
- ✓ Deux cuillères à soupe de fruits au sirop : 100 à 120g
- ✓



Les produits sucrés

- ✓ Une **barre chocolatée** : 50g
- ✓ Une **pâtisserie** : environ 150g
- ✓ Un **carré de chocolat** : 5 à 10g selon la taille et l'épaisseur
- ✓ Une dose de **sirop** : 10g
- ✓ Un stick de **sucre** : 5g
- ✓ Un sachet de sucre : 10g
- ✓ Un carré de sucre N°4 (le plus courant) : 5 à 6g
- ✓ Mini carré de sucre : 3g la plupart du temps
- ✓ Une cuillère à café **de sucre en poudre** : 5g
- ✓ **Confiture/miel** : une mini barquette, une belle cuillère à café : 30g
- ✓ Un **bonbon** : 7 à 10g
- ✓ Un ours en guimauve : 10g
- ✓ Bonbons type fraise, type Dragibus, ou gélifié : environ 5g
- ✓ **Biscuit** avec ou sans chocolat: 10 à 15g l'unité
- ✓ Biscuits fourré type BN : 18 à 20g



Les aliments de l'apéro

- ✓ Une douzaine d'**olives** : 30g
- ✓ 10 biscuits à apéro type **crackers** : environ 30g
- ✓ Une poignée de **cacahuètes** : environ 30g



Les boissons

- ✓ Un mug contient environ 200 ml
- ✓ Un bol moyen : 300 ml
- ✓ Un grand bol : 400 ml
- ✓ Une petite tasse à café : 70 ml
- ✓ Une tasse à café moyenne : 150 ml
- ✓ Une grande tasse à café : 250 ml
- ✓ Un **grand verre** contient environ 300ml de liquide (1/3 de litre)
- ✓ Un **petit verre** type verre « de cantine », ou « verre à moutarde pour enfant » : 120 à 150 ml
- ✓ Un verre **type verre à whisky** : 200 ml
- ✓ Un petit verre à vin contient environ 150 ml de liquide
- ✓ Un petit verre à pied, pour l'eau, contient environ 200 ml
- ✓ **Une boîte en métal**, quel que soit le produit, contient 330 ml de liquide (1/3 de litre)
- ✓ Une **bière en bouteille individuelle** : 250 ml ($\frac{1}{4}$ de litre) la plupart du temps

