UNITES DE MESURES ET TAILLE DES PORTIONS

> REPÈRES VISUELS

La main permet quelques repères simples et pratiques…

Viande		1 portion (100 g) = la surface de la paume de la main = 80 g de jambon (2 tranches)
Poisson		1 portion (100 à 150 g) = la surface de la main doigts joints
Œufs		1 portion = 2 œufs
Légumes		1 portion = 1 poing fermé Par exemple : 1 crudité en entrée = 1 poing (80 à 100 g) + 1 légume cuit en accompagnement = 1 poing
Féculents		1 portion de féculent cuit = 1 poing fermé = 150 à 200 g de céréales : pâtes, riz, semoule, boulghour, blé, quinoa… = 150 à 200 g de légumineuses : lentilles, fèves, pois chiches, haricots rouges… = 3 à 4 pommes de terre (taille d'un œuf)
Produits laitiers		1 portion = 1 yaourt (1 pot de 125 g) = 1 pot individuel de fromage blanc (100 g) = 2 petits suisses (2 x 30 g) = 1 grand « petit suisse » (60 g) = 1 dessert lacté (100 g)
Fromage		1 portion (30 g) = la taille d'un pouce
Fruits		1 portion (100 g) = 1 poing fermé = 1 petite pomme, 2 abricots, 2 clémentines 1 compote individuelle, 1 orange…

CACHET DU MÉDECIN

>>>>>>>>>>>> PATHOLOGIES ASSOCIÉES >>>

...SUITE UNITES DE MESURES ET TAILLE DES PORTIONS

Matières grasses		1 portion = la taille de la partie supérieure du pouce = 1 cuillère à soupe rase de beurre/margarine (15 g) = 1 cuillère à soupe d'huile (10 g)
Association : viande/ ou poisson/ ou œuf + Fromage	+	Si on associe viande + fromage ou poisson + fromage ou œuf + fromage compter : ½ portion de viande/poisson/œuf + 1 portion de fromage
Pain (comme source de féculent)		Céréales ou légumes secs peuvent être remplacés par = 4 à 5 tranches de pain par repas. On peut moduler pain et féculents sur un même repas.

> ÉQUIVALENCES ENTRE POIDS CRU ET CUIT D'UN ALIMENT

Pâtes, riz	Poids cuit = Poids cru x 3
Semoule	Poids cuit = Poids cru x 2
Blé dur précuit	Poids cuit = Poids cru x 2,5
Légumes secs	Poids cuit = Poids cru x 4

> COMMENTAIRES MÉDECIN