

## POIDS DES ALIMENTS (CRUS OU BRUTS) A PRÉVOIR POUR LES REPAS

		Enfants en maternelle (3-5 ans)	Enfants en élémentaire (6-10 ans)	Adolescents et adultes (12 ans et plus)
<b>ENTREE</b>				
Base féculent	Pâtes, riz, semoule, lentilles, haricots blancs, haricots rouges...	20g	30g	50g
	Pomme de terre, taro, patate douce...	60g	80g	130g
Crudité	Salade verte	30g	40g	60g
	Autres crudités	75g	100g	120g
	Salade composée	50g	75g	120g
Cuidités	Légumes achetés frais	60g	90g	120g
	Légumes achetés surgelés	50g	70g	100g
	Légumes en conserve avec jus en « poids net »	90g	130g	180g
<b>PLAT</b>				
Poisson	Poisson acheté entier (avec tête et arrêtes)	75g	100g	170g
	Poisson acheté en morceaux (sans arrêtes)	50g	70g	120g
	Poisson pané	50g	70g	120g
Viande	Viande sans os (steak, steak haché...)	50g	70g	100g
	Viande avec os (gigot...)	60g	80g	120g
	Jambon	40g	60g	100g
	Saucisses (chipolata...)	50g =1 saucisse	100g =2 saucisses	100-150g =2-3 saucisses
	Porc morceaux sans os (échine...)	40g	60g	100g
	Porc avec os (côtelette...)	-	80g	120g
	Abats	50g	70g	120g
Volaille	Volaille avec os (cuisse de poulet...)	100g	140g	180g
	Jambon de dinde	40g	60g	100g
Œuf	Œufs durs, omelette	1	2	2-3
Légumes	Légumes achetés frais	120g	120g	180g
	Légumes achetés surgelés	100g	100g	150g
	Légumes en conserve avec jus en « poids net »	180g	180g	270g
Féculent	Pâtes, riz, semoule, lentilles, haricots blancs, haricots rouges...	40g	60g	90g
	Pomme de terre, taro, patate douce...	150g	210g	300g
	Petits pois ou autre féculent en conserve avec jus, en « poids net »	220g	310g	450g
	Purée de pommes de terre en flocons	25g	30g	40g
	Pain pour casse-croûte	1/4 baguette	1/3 baguette	1/3-1/2 baguette
Pain	Pain baguette (en accompagnement)	Largeur 2 doigts (1/15 <sup>e</sup> de baguette)		
<b>DESSERT</b>				
Fruit cru	Ananas (entier=7 tranches=1,2 kg)	170g =1 tranche	170g =1 tranche	340g =2 tranches
	Banane hamao	1/2	1/2	1
	Banane rio	1	1	1
	Papaye solo	1/4	1/4	1/2
	Pastèque ronde, melon	140g	140g	210g
	Pomme, poire, orange	1/2	1	1

Sources : Recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007 (GEMRCN) et Bureau des maladies liées au mode de vie (Direction de la santé)

	Salade de fruits	120g =2-3 cuil soupe	120g =2-3 cuil soupe	180g =3-4 cuil soupe
Fruit cuit	Fruits au sirop (poire, pêche) en « poids net »	170g =2 morceaux	170g =2 morceaux	250g =3-4 morceaux
	Fruit cocktail	170g =2-3 cuil soupe	170g =2-3 cuil soupe	250g =3-4 cuil soupe
	Compote en gros pot	100g =2-3 cuil soupe	100g =2-3 cuil soupe	150g =4 cuil à soupe
	Compote en pot individuel	1	1	1
Laitage	Yaourt, dessert lacté	1	1	1
	Fromage blanc en gros pot	75 =3 cuil soupe	100 =4 cuil soupe	100 =4 cuil soupe
	Fromage blanc en pot individuel	1	1	1
	Petit suisse (Petit coquin...)	1	1	2
	Semoule au lait, riz au lait	100g =2 cuil soupe	100g =2 cuil soupe	150g =3 cuil soupe
	Portions : Kiri, Vache qui rit Gruyère, Chesdale	½ ou 1 20g	1 30g	1 40g
<b>GOÛTER</b>				
Féculent	Crêpe	1	1	1
	Pain	30g =1/8 baguette	40g =1/6 baguette	50g =1/5 baguette
	SAO	15g =2 Sao	15g =2 Sao	20g =3 Sao
	Biscuit sec	15g =1-2 biscuits	15g =1-2 biscuits	20g =2-3 biscuits
	Céréales peu sucrées	40g	60g	80g
Fruit cru	Ananas (entier=7 tranches=1,2 kg)	170g =1 tranche	170g =1 tranche	340g =2 tranches
	Banane hamao	1/2	1/2	1
	Banane rio	1	1	1
	Papaye solo	1/4	1/4	1/2
	Pastèque ronde, melon	140g	140g	210g
	Pomme, poire, orange	1/2	1	1
	Salade de fruits	120g =2-3 cuil soupe	120g =2-3 cuil soupe	180g =3-4 cuil soupe
Fruit cuit	Fruits au sirop (poire, pêche) en « poids net »	170g =2 morceaux	170g =2 morceaux	250g =3-4 morceaux
	Fruit cocktail	170g =2-3 cuil soupe	170g =2-3 cuil soupe	250g =3-4 cuil soupe
	Compote en gros pot	100g =2-3 cuil soupe	100g =2-3 cuil soupe	150g =4 cuil à soupe
	Compote en pot individuel	1	1	1
Laitage	Yaourt, dessert lacté	1	1	1
	Fromage blanc en gros pot	75 =3 cuil soupe	100 =4 cuil soupe	100 =4 cuil soupe
	Fromage blanc en pot individuel	1	1	1
	Petit suisse (Petit coquin...)	1	1	2
	Verre de lait	150mL	200mL	250mL
	Semoule au lait, riz au lait	100g =2 cuil soupe	100g =2 cuil soupe	150g =3 cuil soupe
	Portions : Kiri, Vache qui rit	½ ou 1	1	1
	Gruyère, Chesdale	20g	30g	40g

cuil soupe = cuillère à soupe

poids net = poids de la boîte de conserve, avec le jus ou le sirop