

Équivalences en matières grasses



Beurre
10 g

1 plaquette individuelle
(hôtel, avion...)



1 PORTION DE MATIÈRE GRASSE

=

10 ml d'huile (toutes les huiles)

= 1 cuillère à soupe

= 2 cuillères à café

Mayonnaise

1

Pesto

1

Lait de coco

2

Crème de coco

1

Margarine

15 g

Crème fraîche 30% MG

1

Crème fraîche 15% MG

2

70 g d'avocat

1/3 d'un gros avocat
ou 1/2 petit avocat



30 olives
(noires ou vertes)

Graines oléagineuses

(amandes, noix, noisettes, pistaches, noix de cajou, noix de pécan, cacahuètes...)

15g = environ 15 à 20 unités

cuillère à soupe

cuillère à café