

Savoir substituer des aliments de la même famille, entre eux

Les féculents



Les équivalences en amidon

100 g de féculents cuits

- =** 6 cuillères à soupe de céréales cuites (pâtes, riz, semoule, boulghour, quinoa, blé (type ebly®), polenta)
3 cuillères à soupe (30 g) de farine de blé, riz, maïs, châtaignes, sarrasin...
- =** 8 cuillères à soupe de légumes secs cuits (lentilles, haricots blancs/rouges, pois chiches, fèves, pois cassés...)
- =** 200 g de tubercules crues ou cuites (pommes de terre, patate douce, igname)
- =** 5 à 7 unités (40 g) cuits ou crus de châtaignes/ marrons
- =** 1/3 de baguette tradition
4 wasa®
1 grande tranche de pain de mie
4 biscottes
4 petits pains grillés (type Krisprolls®)

- =** 1/3 de pizza, ou tarte, ou quiche
1 galette (farine de sarrasin)
2 crêpes moyennes

Poids cru ou cuit, comment ça marche ?

-  Les tubercules :
poids cuit = poids cru x 1
-  La semoule :
poids cuit = poids cru x 2
-  Le blé dur précuit :
poids cuit = poids cru x 2,5
-  Les pâtes et le riz :
poids cuit = poids cru x 3
-  Les légumes secs :
poids cuit = poids cru x 4



La portion de féculents
varie selon les individus

Les produits laitiers

Les équivalences en calcium

1 portion de produits laitiers

- =** 1 verre de lait demi-écrémé (150 ml)
- =** 1 yaourt nature (ou aux fruits ou aromatisé)
- =** 1 crème dessert (type danette, mont blanc)
1 crème aux œufs (type la laitière)
- =** 100 g de fromage blanc nature (3 % MG)
100 g de faisselle nature (6 % MG)
2 petits suisses naturels (4 % MG)
- =** 30 g d'emmental
de comté
d'abondance
de roquefort
- =** 40 g de camembert
de brie
de reblochon

Les fruits

Les équivalences en fructose

1 portion de fruits

- = 1/4**
d'ananas
- = 1/2**
pamplemousse
mangue
melon (petit)
- = 1**
compote sans sucre ajouté
verre de jus de fruit 100 %
pur jus, sans sucre ajouté
- = 1**
orange
poire
nectarine
brugnon
pêche
petite banane
grenade
kaki
petite papaye
- = 2**
petits kiwis
abricots
clémentines
mandarines
figues
- = 3**
petits abricots
prunes
dattes
- = 10 à 15**
cerises
grains de raisin (*frais ou secs*)
litchis
- = 10**
mirabelles
- = 15**
baies de goji
airelles
cranberries
- = 250 g**
de fraises
de framboises
de mûres
de cassis
de myrtilles
de groseilles
de pastèque

Les viandes, poissons, œufs

Les équivalences en protéines

1 portion de viandes, poissons, œufs

- = 2 œufs** de poule
5 œufs de caille
- = 100 g** de volaille
2 tranches de blanc de volaille

100 g de porc
2 grandes tranches (ou 4 petites de jambon blanc (découenné))
5 fines tranches de bacon

100 g de viande de bœuf, d'agneau
- = 120 g** de poisson
2 tranches de saumon fumé
4 sardines à l'huile, égouttées
1 petite boîte de thon (100 g)

5 à 10 huîtres (*respectivement n°2 à n°4*)
5 à 7 noix de Saint-Jacques

10 crevettes roses décortiquées (*taille moyenne*)

≈ 500 g de moules avec coquilles
(ou 150 g cuites et décortiquées)

1/2
homard
langouste

Les matières grasses

Les équivalences en lipides

1 portion de matières grasses

- =** 1 cuillère à soupe ou
2 cuillères à café d'huiles
- =** 1 cuillère à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de pesto
1,5 cuillère à soupe de sauce vinaigrette
- =** 1 cuillère à soupe de crème fraîche
(30 % MG)
- =** 10 g soit 1 petite plaquette individuelle
de beurre (*servie dans les hôtels, avions...*)
- =** 15 g de margarine
- =** 15 g (soit 15 à 20 unités)
d'amandes
de noix
de noisettes
de pistaches
de noix de cajou
de noix de pécan
de cacahuètes
- =** 30 olives (*noires ou vertes*)
70 g d'avocat soit 1/3 d'un gros avocat
ou 1/2 petit avocat
3 cuillères à soupe de lait de coco
2 cuillères à soupe de crème de coco

Les produits sucrés

Les équivalences en glucides

1 portion de produits sucrés

- =** 4 cuillères à café = 4 morceaux de sucre
- 3 à 4 bonbons
30 g de nougat
- 1 petit verre de soda (200 ml)
1 petit verre de jus de fruit 100 % pur jus (200 ml)
2 cuillères à soupe de sirop à diluer
- 2 boules de crème glacée ou de sorbet
- 1 cuillère à soupe de confiture, de crème
de marrons, de miel, de pâtes à tartiner, de
sirops (agave, érable, coco)
- 5 carrés de chocolat noir 70 % cacao
4 carrés de chocolat au lait

Le sel

Les équivalences en chlorure de sodium

Il y a 1 g de sel dans

- =** 1/4 de baguette
2 croissants
2 grandes tranches de pain de mie
8 biscottes
- 1/4 de camembert
1 cuillère à soupe (*bombée*) de Ketchup®
1 cuillère à soupe de moutarde
10 cornichons
- 150 g de légumes en conserve
- 2 tranches de saucisson sec
1 belle tranche de jambon
1 chipolata
1 merguez
1 petite tranche de saumon fumé
7 crevettes