

Équivalences en matières grasses



Beurre
10 g

1 plaquette individuelle
(hôtel, avion...)



1 portion de matières grasses

=

10 ml d'huile (toutes les huiles)

= 1 cuillère à soupe

= 2 cuillères à café

Mayonnaise

1

Pesto

1

Lait de coco

3

Crème de coco

2

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