

# Smart Équivalences



**Bien évaluer chaque portion de chaque aliment**



# Smart ZOOM

## Équilibre alimentaire



Chocolat noir (>60% de cacao),  
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,  
dattes, baies de goji...,  
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable  
Muscovado

Huiles vierges : olive, colza...  
Beurre, crème fraîche,  
Graines oléagineuses : amandes, noix,  
noisettes, graines de lin...

Veiller à la qualité.  
Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit  
suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus,  
surgelés, en conserve, sous vide,  
en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers com-  
plets : riz, quinoa, pain, pâtes...  
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,  
pois cassés, pois chiche ...  
Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation  
d'eau selon l'effort physique et la  
température.  
Maximum 3 cafés par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau

# Équivalences en fibres



1 tranche de pain complet (40 g)  
100 g de pâtes complètes cuites  
150 g de riz complet cuit



1/4 de baguette courante  
3 grandes tranches de pain de mie blanc



30 g de noix de Macadamia  
30 g de pistaches  
50 g de cacahuètes



300 g de riz blanc cuit  
200 g de pommes de terre (sans peau) cuites  
150 g de pâtes cuites  
100 g de quinoa cuit



**150 g de fruits, soit :**

1 pomme  
1 orange  
1 poire  
1 nectarine / brugnion / pêche  
1/2 pamplemousse  
1/2 mangue  
2 petits kiwis  
2 gros abricots

**Toutes ces portions contiennent environ 3 g de fibres**

(sachant que les apports recommandés sont de 25 à 30 g par jour)



50 g de lentilles cuites  
50 g de haricots blancs cuits



100 g de légumes (crus ou cuits)



# Équivalences en fruits



1/2 pamplemousse  
1/2 mangue  
1/2 melon (petit)



1 PORTION DE FRUITS

=



2 petits kiwis  
2 gros abricots  
2 clémentines / mandarines  
2 figues

1/4  
d'ananas



250 g fraises  
250 g framboises / mûres  
250 g cassis  
250 g myrtilles  
250 g groseilles  
250 g pastèque

1 pomme  
1 orange  
1 poire  
1 nectarine / brugnon / pêche  
1 petite banane  
1 grenade  
1 kaki  
1 papaye

3 petits abricots  
3 prunes  
3 dattes



10 à 15 cerises  
10 à 15 grains de raisin  
(frais ou secs)  
10 à 15 litchis  
10 mirabelles  
15 baies de goji  
15 airelles / cranberries



1 compote sans sucre ajouté  
1 verre de jus de fruit 100% pur  
jus, sans sucre ajouté

# 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

# Équivalences en produits laitiers



## Fromages

1/8 de camembert  
30 g de brie  
30 g de reblochon  
40 g d'emmental  
40 g de comté  
40 g de roquefort



1 PORTION DE PRODUIT LAITIER

=

1 laitage  
OU 1 morceau de fromage

100 g de fromage blanc  
nature (3% MG)  
100 g de faisselle nature  
(6% MG)  
2 petits suisses naturels  
(4% MG)



1 yaourt nature  
ou  
1 dessert lacté maison

1 verre de lait  
demi-écrémé  
(200 ml)



# Équivalences en sucre

TOUTES CES PORTIONS  
CONTIENNENT ENVIRON  
20 G DE SUCRE

10 carrés de chocolat noir  
70% cacao

4 gros carrés  
de chocolat au lait



3 à 4 bonbons

1,5  de sirop

= 4 cuillères à café

= 4 morceaux



1 

de confiture, crème de marron,  
miel, pâte à tartiner



1 verre de soda (200 ml)

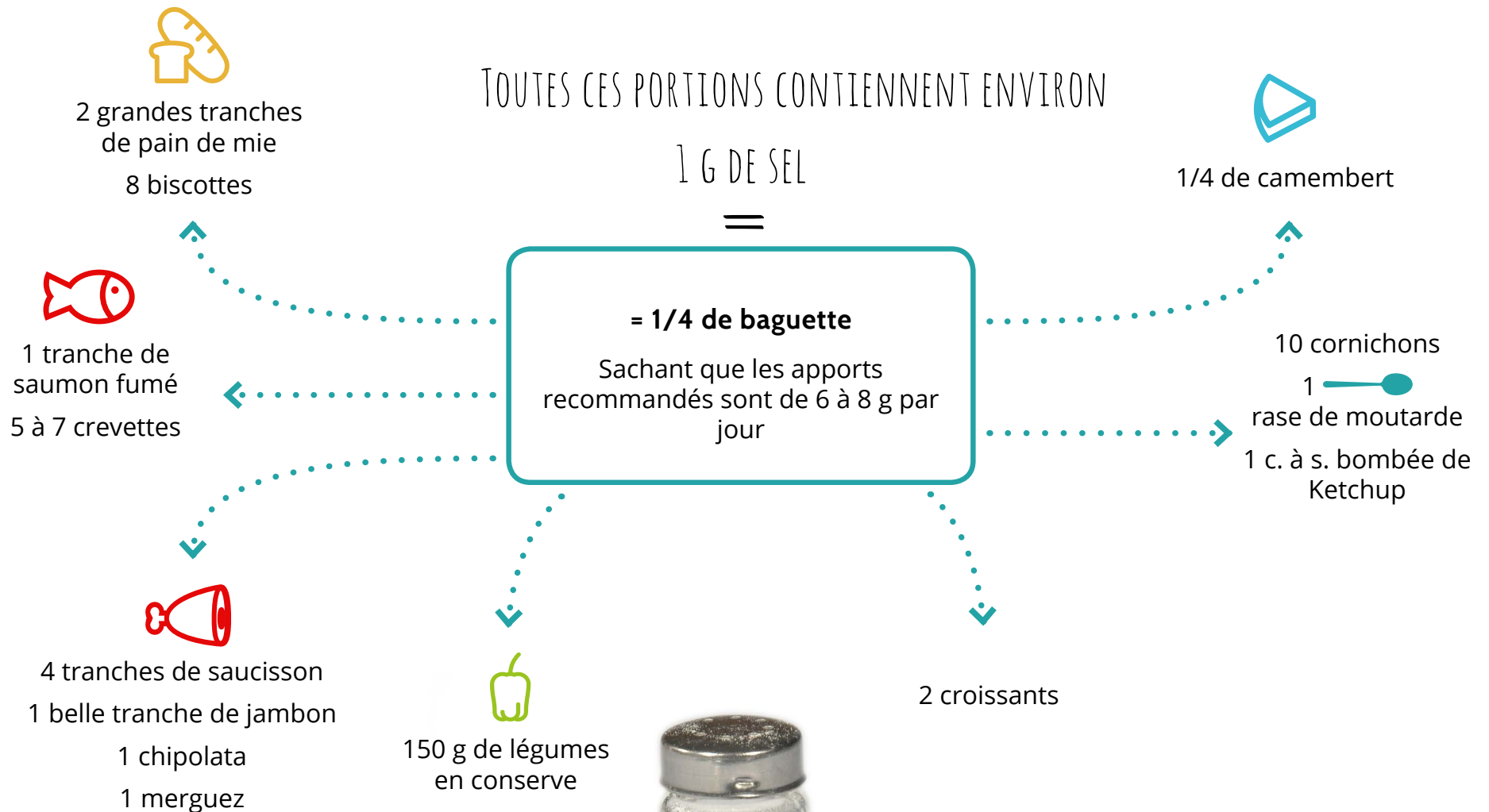
1 petit verre de jus de  
raisin (125 ml)

2 boules de crème  
glacée  
ou sorbet



 cuillère à soupe  
 cuillère à café

# Équivalences en sel



—●— cuillère à soupe  
—●— cuillère à café



# Équivalences en viande, poisson, œuf



2 œufs de poule  
5 œufs de caille



100g de porc  
2 tranches de jambon  
découenné  
5 tranches de bacon



50 g de poisson  
2 tranches de saumon  
fumé  
4 sardines à l'huile,  
égouttées  
1 petite boîte de thon  
(100g)

1 PORTION DE VIANDE, POISSON OU ŒUF

=

100g de viande  
(rouge ou blanche)



100 g de volaille  
2 tranches de blanc  
de volaille

1/2 homard  
1/2 langouste



12 à 18 huîtres  
5 noix de Saint-Jacques  
10 crevettes roses décortiquées  
(taille moyenne)  
≈ 500 g de moules avec coquilles  
≈ 150 g cuites et décortiquées







# Équivalences en féculents

1 PORTION DE FÉCULENT, EN ACCOMPAGNEMENT





=

## Légumes secs





(lentilles, haricots blancs/rouges, pois chiches...)

|              | Femmes  | Hommes   |
|--------------|---|--|
| <b>Crus</b>  | 60 gr<br>5             | 80 gr<br>8              |
| <b>Cuits</b> | 200 - 250 gr<br>6 à 8  | 250 - 300 gr<br>8 à 10  |

## Céréales, pâtes, semoule


|              | Femmes  | Hommes  |
|--------------|---|---|
| <b>Crus</b>  | 50 gr<br>5            | 70 gr<br>7             |
| <b>Cuits</b> | 150 - 200 gr<br>5 à 6  | 200 - 250 gr<br>6 à 8  |



## Châtaignes, marrons

|              | Femmes   | Hommes  |
|--------------|--|---|
| <b>Crus</b>  | 60 gr<br>5              | 80 gr<br>7               |
| <b>Cuits</b> | 100 gr<br>5 à 6 unités  | 150 gr<br>7 à 10 unités  |

## Tubercules

(pommes de terre, patates douces, igname)

 1 pomme de terre de la taille d'un œuf

|              | Femmes   | Hommes  |
|--------------|--|---|
| <b>Cuits</b> | 200 - 250 gr<br>6 à 8 unités  | 250 - 300 gr<br>8 à 10 unités  |

## Produits de panification

| Femmes   | Hommes   |
|--|--|
| 1/4 à 1/3 baguette tradition                           | 1/3 à 1/2 baguette tradition                           |
| 70 gr de pain = 1,5 pain individuel de cantine         | 100 gr de pain = 2 pains individuels de cantine        |
| 7,5 wasa   | 10,5 wasa  |
| 1,5 grande tranche de pain de mie                      | 3 grandes tranches de pain de mie                      |
| 5 biscottes ou petits pains grillés type Krillsprolls® | 7 biscottes ou petits pains grillés type Krillsprolls® |

 cuillère à soupe  
 cuillère à café

**On espère que ces informations vous auront  
été utiles et vous auront donné des idées !**

**Visitez notre site : [www.smartdiet.fr](http://www.smartdiet.fr)**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

