





Équivalences en féculents

1 PORTION DE FÉCULENT, EN ACCOMPAGNEMENT





=

Légumes secs





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

	Femmes	Hommes
Crus	60 gr 5 	80 gr 8 
Cuits	200 - 250 gr 6 à 8 	250 - 300 gr 8 à 10 

Céréales, pâtes, semoule


	Femmes	Hommes
Crus	50 gr 5 	70 gr 7 
Cuits	150 - 200 gr 5 à 6 	200 - 250 gr 6 à 8 



Châtaignes, marrons

	Femmes	Hommes
Crus	60 gr 5 	80 gr 7 
Cuits	100 gr 5 à 6 unités 	150 gr 7 à 10 unités 

Tubercules

(pommes de terre, patates douces, igname)

 1 pomme de terre de la taille d'un œuf

	Femmes	Hommes
Cuits	200 - 250 gr 6 à 8 unités 	250 - 300 gr 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