

# Équivalences en féculents

1 portion de féculent,  
en accompagnement  
=

## Céréales, pâtes, semoule

Crus

60 g

4

Cuits

180 - 240 g

5 à 8

## Légumes secs

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

Crus

90 g

6

Cuits

200 - 250 g

9 à 12

60 g de farine,  
soit 6

## Châtaignes, marrons

5 à 7 unités

6 de farine

## Tubercules

(pommes de terre, patates douces, igname)

1 pomme de terre de la taille d'un œuf

Cuits

200 gr

soit 4 unités

## Pain et autres

1/4 de baguette tradition

70 g de pain, soit 1,5 pain de cantine

6 wasa

2,5 grandes tranches de pain de mie

6 biscottes ou petits pains grillés  
type Krisprolls®

1/3 de pizza, tarte, quiche

1/4 de cake salé

2,5 galettes (farine de sarrasin)

cuillère à soupe