martDIET

Smart Équivalences

Savoir substituer des aliments de la même famille, entre eux

Les féculents

Les équivalences en amidon

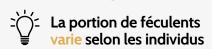
100 g de féculents cuits

- 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 chataîgnes/ 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



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 natures (4 % MG)
- d'emmental de comté d'abondance de roquefort



Les fruits

Les équivalences en fructose

1 portion de fruits

1/4 d'ananas

pamplemousse mangue melon (petit)

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

orange
poire
nectarine
brugnon
pêche
petite banane
grenade
kaki
petite papaye

petits kiwis abricots clémentines mandarines figues

petits abricots prunes dattes

10 à 15
cerises
grains de raisin (frais ou secs)
litchis

10 mirabelles

baies de goji airelles cranberries

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