Équivalences en féculents



Légumes secs

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

| Crus | Cuits |
|------|-------------|
| 90 g | 200 - 250 g |
| 6 — | 9 à 12 —— |

60 g de farine, soit 6



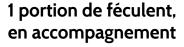
Tubercules

(pommes de terre, patates douces, igname)

1 pomme de terre de la taille d'un œuf

Cuits

200 gr soit 4 unités



Céréales, pâtes, semoule

| Crus | Cuits |
|------|-------------|
| 60 g | 180 - 240 g |
| | 5 à 8 💳 |



Châtaignes, marrons

5 à 7 unités

6 — de farine



Pain et autres

1/4 de baguette tradition70 g de pain, soit 1,5 pain de cantine6 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)

