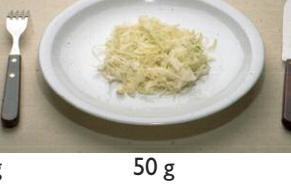
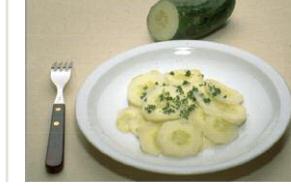
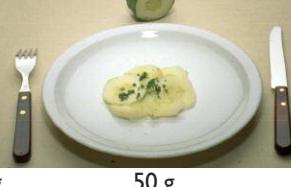
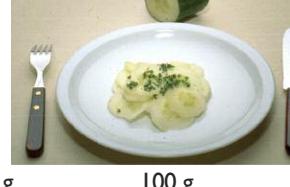
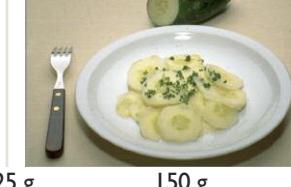
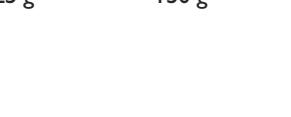


ÉVALUATION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

Nom :	Prénom :		
Date :	Sexe :	Âge :	Poids (kg) : Taille (cm) :

Légumes en salade

Cochez la case correspondant à la portion consommée

	Moins de la portion B A <input type="checkbox"/>	portion B <input type="checkbox"/>	Entre les portions B et D C <input type="checkbox"/>	portion D <input type="checkbox"/>	Entre les portions D et F E <input type="checkbox"/>	portion F <input type="checkbox"/>	Plus de la portion F G <input type="checkbox"/>
CHAMPIGNONS À LA GRECQUE							
CHOU ROUGE							
CHOU BLANC							
CONCOMBRE							
CAROTTES							
GERMES DE SOJA							

ÉVALUATION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

Viandes

Cochez la case correspondant à la portion consommée

	Moins de la portion B A <input type="checkbox"/>	portion B <input type="checkbox"/>	Entre les portions B et D C <input type="checkbox"/>	portion D <input type="checkbox"/>	Entre les portions D et F E <input type="checkbox"/>	portion F <input type="checkbox"/>	Plus de la portion F G <input type="checkbox"/>
CÔTE DE PORC							
	50 g	100 g	120 g	140 g	178 g	215 g	260 g
RÔTI DE BŒUF							
	40 g	80 g	105 g	130 g	165 g	200 g	240 g
RÔTI DE PORC							
	40 g	80 g	105 g	130 g	165 g	200 g	240 g

Volailles

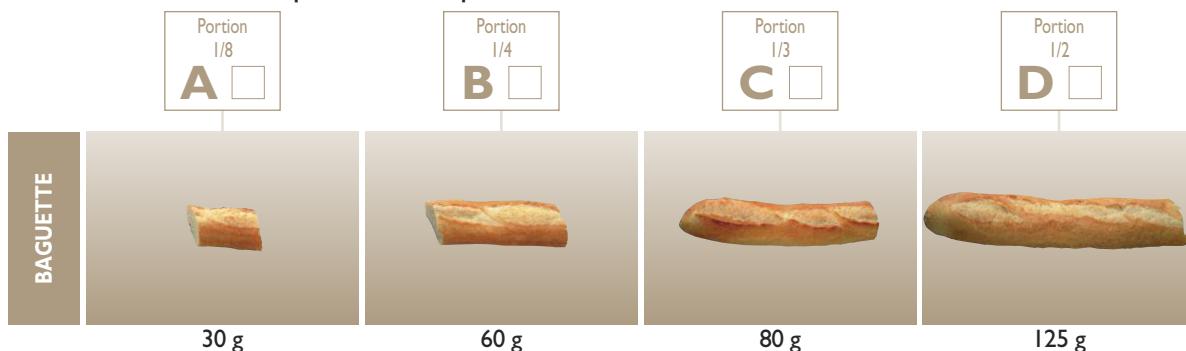
Cochez la case correspondant à la portion consommée

	Moins de la portion B A <input type="checkbox"/>	portion B <input type="checkbox"/>	Entre les portions B et D C <input type="checkbox"/>	portion D <input type="checkbox"/>	Entre les portions D et F E <input type="checkbox"/>
VOLAILLE PILON					
	40 g	80 g	135 g	190 g	250 g
VOLAILLE HAUT DE CUISSE					
	50 g	95 g	153 g	210 g	260 g
VOLAILLE CUISSE INTÉRIEURE					
	88 g	175 g	288 g	400 g	500 g

ÉVALUATION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

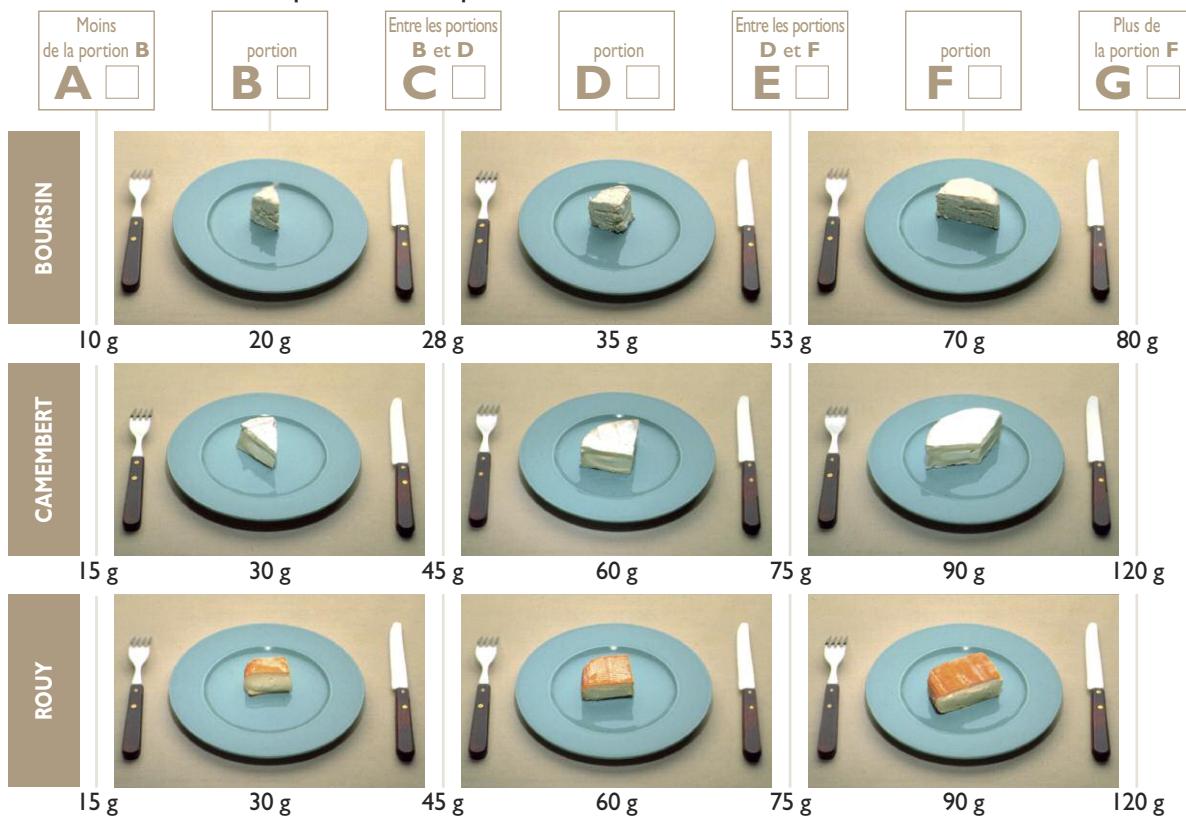
Pain

Cochez la case correspondant à la portion consommée



Fromages

Cochez la case correspondant à la portion consommée

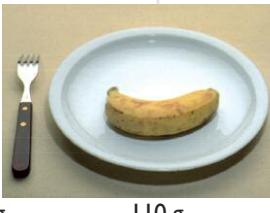
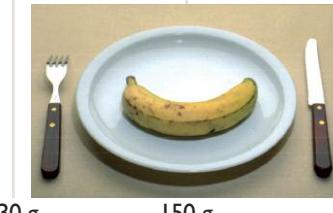
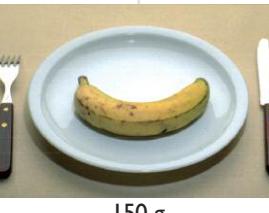
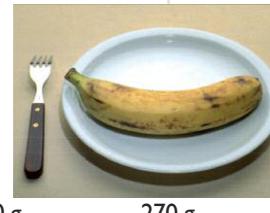
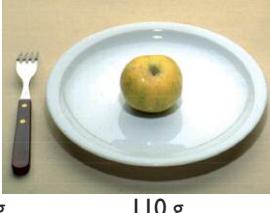
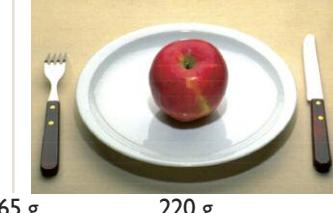
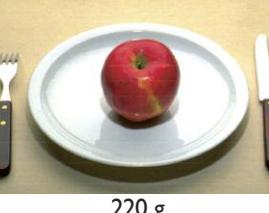
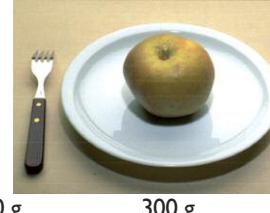
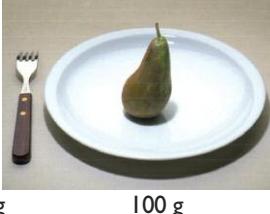
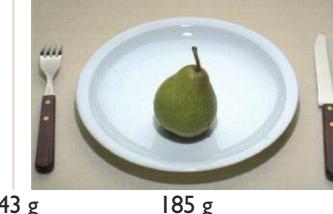
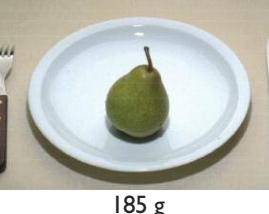
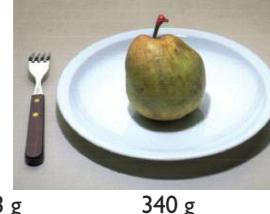


ÉVALUATION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

ÉVALUATION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

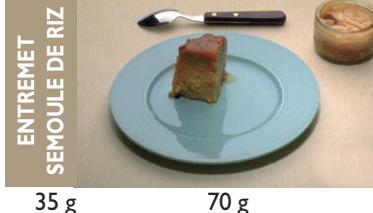
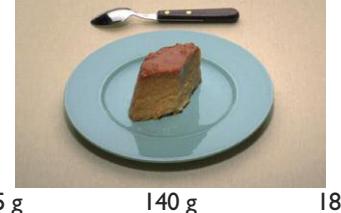
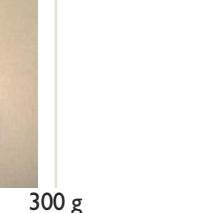
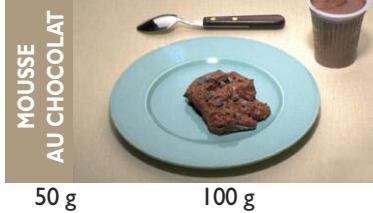
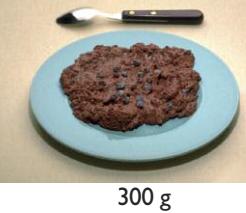
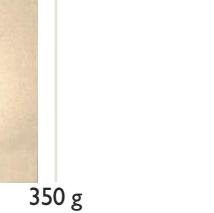
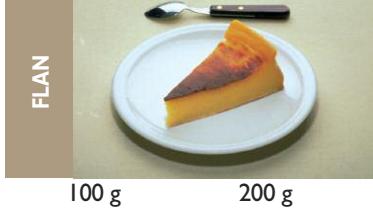
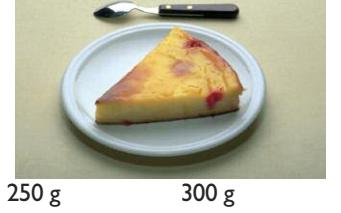
Fruits

Cochez la case correspondant à la portion consommée

	Moins de la portion B A <input type="checkbox"/>	portion B <input type="checkbox"/>	Entre les portions B et D C <input type="checkbox"/>	portion D <input type="checkbox"/>	Entre les portions D et F E <input type="checkbox"/>	portion F <input type="checkbox"/>	Plus de la portion F G <input type="checkbox"/>
BANANE							
	55 g	110 g	130 g	150 g	210 g	270 g	300 g
POMME							
	55 g	110 g	165 g	220 g	260 g	300 g	350 g
POIRE							
	50 g	100 g	143 g	185 g	263 g	340 g	350 g

Entremets, mousses, crèmes

Cochez la case correspondant à la portion consommée

	Moins de la portion B A <input type="checkbox"/>	portion B <input type="checkbox"/>	Entre les portions B et D C <input type="checkbox"/>	portion D <input type="checkbox"/>	Entre les portions D et F E <input type="checkbox"/>	portion F <input type="checkbox"/>	Plus de la portion F G <input type="checkbox"/>
ENTREMET SEMOULE DE RIZ							
	35 g	70 g	105 g	140 g	183 g	225 g	300 g
MOUSSE AU CHOCOLAT							
	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	350 g
FLAN							
	100 g	200 g	250 g	300 g	350 g		

À chacun sa portion

Adulte

4 tranches de rosette (± 50 g)



Enfant 8 ans

2 tranches de rosette (± 30 g)



Adulte

1 steak haché (100 g)



Enfant 8 ans

3/4 de steak haché (70 g)



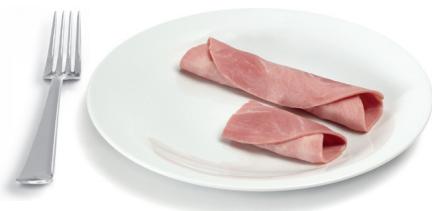
Adulte

2 tranches de jambon blanc (80 g)



Enfant 8 ans

1 tranche et demie de jambon blanc (60 g)



Adulte

250 g de frites



Enfant 8 ans

170 g de frites



Adulte

15 cuillères à soupe de pâtes (250 g)



Enfant 8 ans

10 cuillères à soupe de pâtes (170 g)



Adulte

8 cuillères à soupe d'haricots verts (150 g)

**Enfant 8 ans**

6 cuillères à soupe d'haricots verts (100 g)

**Adulte**

Environ une demi quiche (200 g)

**Enfant 8 ans**

Environ un tiers de quiche (150 g)

**Adulte**

40 g de camembert

**Enfant 8 ans**

30 g de camembert

**Adulte**

2 boules de glace (100 ml)

**Enfant 8 ans**

1 boule de glace (50 ml)

**Adulte**

200 ml de jus de fruits

**Enfant 8 ans**

125 ml de jus de fruits



À noter que ces indications de portions restent des repères qui ont été calculés à partir de besoins moyens et que chacun doit adapter sa portion selon son âge, sexe et activité physique.



Nous changeons... nos besoins aussi !

► Enfant, adolescent, adulte ou senior, nos besoins alimentaires évoluent au fil de nos vies. Ils diffèrent également entre les femmes et les hommes.



► Trois autres facteurs déterminent notre alimentation en plus de l'âge et du sexe : notre stature, notre activité physique et les périodes de la vie (grossesse...).

Pour adapter les apports alimentaires à nos besoins, les quantités d'aliments consommés, c'est-à-dire les portions, sont déterminantes.

► Mais qu'est ce que la bonne portion ? Chaque jour et à chaque repas, c'est tout simplement la quantité d'aliments qui répond à nos besoins.

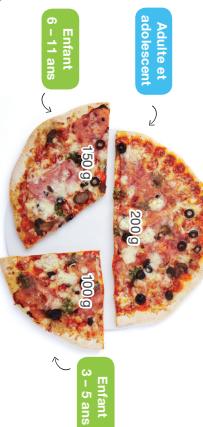
Pour vous aider à consommer des portions adaptées, vous trouverez dans cette brochure quelques exemples pour les différents repas de la journée.

* Ces besoins sont validés dans le cadre d'une activité physique modérée. ** Dits "calories".
(1) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 2013;11(3):305.

Des portions adaptées à vos besoins

La question de la portion adaptée à chacun se pose plus particulièrement pour certains aliments, voici quelques exemples :

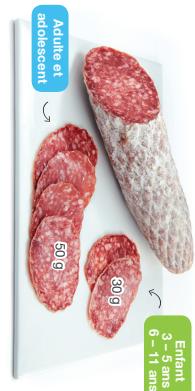
Pizza



Camembert



Rosette



Lasagnes



Les portions au petit déjeuner

Un petit déjeuner complet se compose d'un produit céréalier, d'un fruit ou jus de fruits, d'un produit laitier et d'une boisson. Voici quelques repères pour consommer au quotidien les quantités adaptées :

Enfant de 3 à 5 ans

- 125 ml de jus d'orange pur jus
- 200 ml de lait demi-écrémé + 2 à 3 c.c.* de poudre cacaotée
- 1 tartine (40 g) + 2 moietés de beurre (8 g)
- 2 tartines (80 g) + 1 noix de beurre (16 g)
- + 1 c.s. de confiture (20 g)

Adolescent de 12 à 17 ans

- 200 ml de jus d'orange pur jus
- 250 ml de lait demi-écrémé + 3 à 4 c.c.* de poudre cacaotée
- 1 yaourt (125 g) + 4 carres de chocolat
- 1 grand morceau de pain (80 g) + 6 carres de chocolat
- 125 ml de jus d'orange pur jus
- 200 ml de lait demi-écrémé + 1 et ½ c.s. de confiture (30 g)

Enfant de 3 à 5 ans

- 8 c.s. de céréales pour le petit déjeuner (30 g)
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 13 c.s. de céréales pour le petit déjeuner (50 g)
- 1 kiwi

Adolescent de 12 à 17 ans

- 125 ml de lait demi-écrémé
- 200ml de lait demi-écrémé
- 1 et ½ kiwi

*c.s. : cuillère(s) à soupe
*c.c. : cuillère(s) à caté

Les portions au goûter

Pour éviter de grignoter entre le déjeuner et le dîner, le goûter est conseillé pour les enfants et les adolescents. L'important est de consommer des aliments des familles suivantes : produits céréaliers, fruits ou produits laitiers.

Enfant de 3 à 5 ans

- 1 yaourt (125 g)
- 1 morceau de pain (40 g)
- 1 yaourt (125 g)
- 1 grand morceau de pain (80 g) + 6 carres de chocolat
- 125 ml de jus d'orange pur jus

Adolescent de 12 à 17 ans

- 1 compote (100 g)
- 1 barre de céréales (25 g)
- 1 compote (100 g)
- 2 barres de céréales (50 g)
- 125 ml de jus d'orange pur jus
- 250 ml de lait demi-écrémé

Enfant de 3 à 5 ans

- 1 compote (100 g)
- 125 ml de lait demi-écrémé

Adolescent de 12 à 17 ans

- 125 ml de lait demi-écrémé

Les portions au déjeuner et au dîner

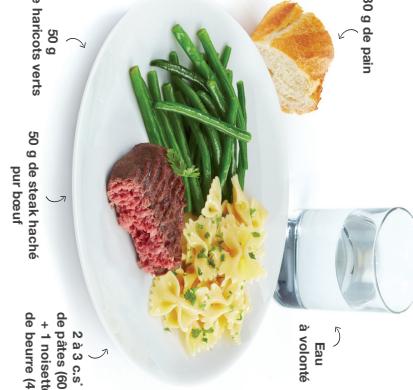
Dans l'idéal, un repas se compose d'une entrée, d'un plat et d'un dessert plutôt que d'un plat unique, pour assurer diversité et équilibre alimentaire.

L'équilibre alimentaire se construit sur la journée, et même sur plusieurs jours.

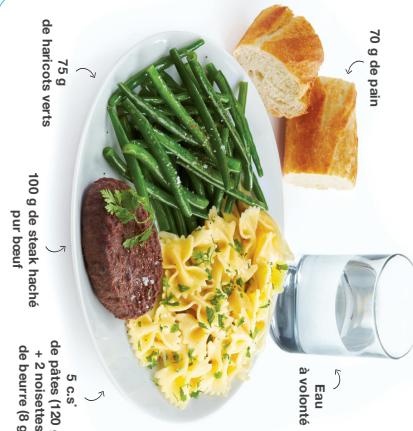
Ainsi, un repas copieux à midi pourra être équilibré par un dîner plus léger.

Exemple pour un plat principal :

Enfant de 3 à 5 ans



Homme adulte de 18 à 60 ans



Qu'est-ce qui peut vous aider à choisir la portion adaptée ?

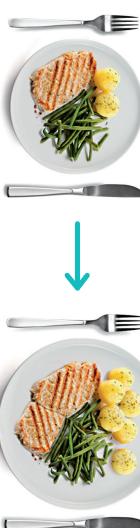
La taille de votre vaisselle...

... pour repérer les quantités
La taille des assiettes ou des verres a une influence sur notre perception des portions.

Plus l'assiette est grande et plus on a tendance à la remplir !

387 kcal
445g

715 kcal
790g



... pour favoriser le rassasiement
Une assiette remplie vous donnera une impression de rassasiement, que l'assiette soit grande ou petite !

Pour diminuer les quantités consommées, vous pouvez utiliser de plus petites assiettes et vous servir avec des couverts plus petits.

Le Saviez-vous ?

La couleur de l'assiette jouerait également un rôle dans la taille des portions que l'on se sert. Plus la couleur de l'assiette contraste avec la couleur des aliments et plus les quantités servies sont petites.



*c.s. : cuillère(s) à soupe

**c.c. : cuillère(s) à café



Département Nutrition Nestlé France

**Pour plus d'informations, nos diététiciennes
sont à votre écoute au 0811 812 813**
(COÛT D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE)