



Quantités



Les quantités données correspondent à celles que prévoient souvent les livres de cuisine ou les diététicien(ne)s. À moi de les adapter, en fonction de mes besoins et de mon appétit, et de ceux de ma famille !

Aliment	Quantité à prévoir pour un adulte	Bon à savoir	Quantités adaptées chez moi, si différentes
Légumes à cuire	Entre 150g et 200g	Un kilogramme de légumes achetés donne 5 à 6 portions	
Légumes crudités	Autour de 100 g		
Viande	Entre 90 et 150g	Cela dépend de la présence de parties non comestibles	
Pommes de terre	Entre 100 et 150 g		
Pâtes sèches	Entre 60 et 80 g	Si les pâtes sont petites, on peut compter 2 à 3 poignées par personne.	
Riz	Environ 60 g	Cela correspond à un petit verre (20 cl) pour 2 personnes	
Semoule	Environ 60 g	Cela correspond à un petit verre (20 cl) pour 2 personnes	
Légumineuses en plat principal - sèches	Entre 60 et 80g	Les légumineuses cuites pèsent trois fois plus lourd que les légumineuses sèches	
Légumineuses en complément d'une salade, d'une soupe, ou de céréales - sèches	Entre 30 et 50 g		
Tofu en plat principal	80 g		
Huile pour la salade	1 cuillère à soupe		
Pain	Entre 80 et 100g		