

Les équivalences

● UNE ASSIETTE DE FÉCULENTS =



1 bol de riz ou de pâtes



3 pommes de terre



1 bol de légumineuses



● 100G DE VIANDE =



100g de poisson ou de volaille



2 oeufs



2 tranches de jambon



60g de fromage à
pâte cuite (emmental,
edam, gouda,
gruyère...)

● 1 LAITAGE =



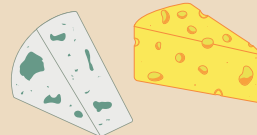
1 yaourt nature



2 petits suisses



100g de
fromage blanc



30 à 40g de fromage



1 verre de lait

Pour aller plus loin :

[Cliquer ici](#)

