

# Guide des équivalences

Une cuillère  
à soupe d'huile  
ou un morceau de sucre  
ça correspond  
à quoi ?



# ÉQUIVALENCES FRUITS



2 à 4  
prunes ou abricots



Une quinzaine  
de cerises



Une petite  
banane



Un bol  
de fraises ou  
framboises  
ou mures



1/6 de pastèque  
ou 1/2 melon moyen



Une quinzaine  
de grains  
de raisins



2 kiwis  
ou 1/4 d'ananas




1/2 pamplemousse  
ou 1 orange  
ou 2 clémentines



1 pomme ou 1 poire  
ou 1 pêche

1 FRUIT  
MOYEN  
= 15 à 20 g de glucide  
soit 3 morceaux  
de sucre n°3



# ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES

100g  
de  
FECULENTS  
= 20 g de glucide



25g pesé cru  
soit 2 cuillères à soupe



100g pesé cuit  
soit 4 cuillères à soupe



25g pesé crue  
soit 3 cuillères à soupe



100g pesé cuit  
soit 4 cuillères à soupe



25g pesée crue  
3 cuillères à soupe



100g cuit  
4 cuillères à soupe



40g de pain  
ou  
1/5 de baguette

céréales  
petit déjeuner



6 cuillères à soupe  
ou 1 boîte individuelle  
(30g)



35g pesés crus  
2 cuillères à soupe



100g pesés cuits  
4 cuillères à soupe



160g petits pois  
6 cuillères à soupe



2 pommes de terre de la taille d'un oeuf

120g de purée



# ÉQUIVALENCES LIPIDIQUES

## Graisses cachées



### 1 cuillère à soupe



- 1 côtelette de porc grillée (dans le filet)
- 6 à 8 fines tranches de saucisson
- 40g de fromage (1/6 camembert à 45 MG)
- 20g de cacahuètes (1 petite poignée)
- 1 croissant
- 1 saucisse "snack" ou "knacki"
- 1 petit paquet de chips (30g)
- 1 madeleine 1/2



#### Besoins journaliers en lipides :

7 cuillères à soupe d'huile (grasses cachées et graisses d'ajout pour les femmes)

8 à 9 cuillères à soupe d'huile pour les hommes

1 cuillère à soupe d'huile = 10g de lipides

### 2 cuillères à soupe

- 1/2 avocat
- 40g de rillettes
- 1 part de quiche (120g)
- 1 croque monsieur
- 1 entrecôte (200g)
- 2 côtelettes d'agneau
- 40g (1 tranche) de foie gras



### 3 cuillères à soupe

- 1 friand
- 1 boudin
- 1 petite plaque de chocolat (100g)
- 1 millefeuille



# GRAISSES CACHÉES

1 madeleine 1/2



6 à 8 fines  
rondelles de  
saucisson sex



8 escalopes  
de dinde (1 kg)



12 frites

ou  
1 petite poignée  
de cacahuètes  
(20g)



1 Cuillère  
à soupe d'huile  
= 10g de lipides

Une cuillère à soupe  
d'huile ça correspond  
à quoi ?

2/3 d'une entrecôte  
grillée (80g)



1/3

de mille feuille  
(40g)



2/3 de  
ou chipolata  
40g de  
camembert



de chocolat  
au lait (30g)



1/8 d'un sandwich  
jambon beurre  
(25g)

