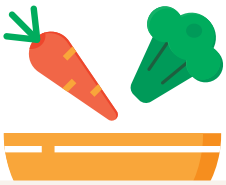


Équivalences alimentaires

Afin de mieux comprendre votre rééquilibrage et de varier les plaisirs, voici une liste d'équivalences par groupes d'aliments. Si, au début, vous aurez peut-être besoin de peser vos aliments, au fur et à mesure ces indications vous permettront de gagner du temps et bien estimer vos portions.

Fruits et légumes

- Fruits frais : 1 fruit = 150 g environ (1 pomme, 1 poire, 1 orange, 8 à 10 fraises, 1 banane…)
- Une portion de fruits frais correspond généralement à 1 fruit de 150 g (1 pomme, 1 poire, 1 orange, 1 banane…) ou 2 fruits de taille moyenne (2 clémentines, 2 abricots, 2 prunes, 2 kiwis), 4-5 fraises, 6 à 8 framboises, une dizaine de raisins.
- On peut remplacer un fruit frais par 100 g de compote sans sucres ajoutés (1 petit pot)
- 1 verre de jus de fruits (sans sucres ajoutés, 100 % pur jus) = 200 mL
- 2 tomates = 10 tomates cerise = 120 g environ
- 150 g de légumes = 2 carottes, 1 demi courgette, 1 bol de légumes crus
- 1 càs de légumes cuits = 60 g environ
- 1 bol de soupe = 300 mL

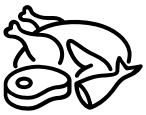
En général, vous n'aurez pas besoin de peser les légumes dans votre rééquilibrage. Assurez-vous d'avoir au moins la moitié de votre assiette et sachez que vous pouvez le plus souvent les consommer à volonté (attention à la cuisson et l'assaisonnement !)
Cas des fruits secs : attention, ils sont 3-4 fois plus sucrés qu'un fruit frais ! Leur Index Glycémique est également plus élevé. Consommez-en avec parcimonie.

Céréales et féculents

- 1 tranche de pain = 30 g
- 1 grande tranche de pain complet ou de campagne = 50 g
- 1 biscotte = 10 g
- 1 baguette = 250 g => environ 8 tranches
- Céréales / muesli : 5 càs = 30 g environ
- Pâtes, blé, semoule, boulgour, quinoa et riz cuits : 100 g = 4 càs rases
- Une grosse pomme de terre = 100g
- 100 g de purée = 6 à 7 cuillères à soupe
- 100 g de légumineuses cuites = 6 càs rases

Produits laitiers

- 1 verre de lait = 200 mL
- 1 yaourt = 125 g (max 90 kcal/100 g)
- 1 yaourt à boire = 200 mL
- 1 portion de fromage (pâte dure) = 30 g = 2 càs de fromage rapé = 1/8 camembert
- 1 petit bol de fromage blanc = 100 g = 4 càs



Viandes, poissons et oeufs

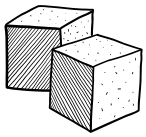
- 1 steak haché = 100 à 125 g
- 1 escalope de poulet ou de dinde = 125 g environ
- 1 tranche de jambon = 50 g
- 1 œuf = 60 g
- 1 tranche de rôti (dinde, porc, bœuf) = 60 g
- 1 bâtonnet de surimi = 20 g
- 1 filet de poisson = 100 à 120 g
- 1 boite de thon au naturel de 120 g = 80 g de thon égoutté
- 1 boite de thon au naturel de 200 g = 130 à 140 g de thon égoutté (c'est généralement indiqué sur la boite)

Fruits oléagineux et graines

- 10 g d'amandes = 8 amandes environ
- 15 g de noix = 5 noix environ
- 1 cuillère à soupe de graines (chia, tournesol, lin, courge) = 10 g environ

Matières grasses

- 1 càs d'huile = 15 mL
- 1 (petite) càc de beurre = 5g
- 1 portion de beurre (hôtel) = 10 g



Produits sucrés

- 1 càs de sucre = 15 g
- 1 morceau de sucre = 6 g
- 1 càc de miel = 7 g