

gaufre sucrée, type galette.....	1/3 ou 15 g
massepain	15 g
miel	½ cuill. s. ou 13 g
pâte à tartiner au chocolat	2/3 cuill. s. ou 20 g
riz au lait	2 cuill. s. ou 40 g
sirop de Liège	15 g
sucré	½ cuill. s. ou 10 g (1 cuill. à s.)
ou 2 morceaux ou 2.5 cuill. c.	
tarte sucrée.....	1/16 ^e de tarte ou 25 g

FARINEUX — 1 UNITÉ SUCRE =...

biscottes	15 g (2 petites biscottes)
biscottes Pain des fleurs	2.5
biscuits apéro au fromage	13 g (3 tout petits)
chapelure	1 cuill. s. ou 14 g
chips	2/3 d'un petit paquet ou 18 g
corn-flakes & C ^{ie} (même bio, même complets)	+/- 1 cuill. s. ou 13 g
couscous cru	1 cuill. s. rase ou 18 g
couscous cuit	3 cuill. s. rases ou 60 g cuit
crêpe	1/3 de belle crêpe ou 20 g
croissant	¼ de croissant moyen ou 20 g
farine	2 cuill. s. rases ou 18 g
fécule.....	1 cuill. s. bombée ou 12 g
flocons d'avoine crus.....	15 g
frites	1/3 de petite portion
(1 petite portion en fastfood = 80 gr)	
galette de riz.....	2 petites ou 12 g (6 à 7 g chaque)
légumes secs (lentilles, etc) - cuits	en moyenne 65 g voir détail p. 71
muesli préparé	1 cuill. s. ou 18 g
pain baguette	1/7 ^{ème} de baguette (1 baguette = 250 g)
pain complet ou blanc	1 tranche très fine
.....	1 tranche moyenne = 35 grammes
pâtes	1 fourchette ou 33 g
pommes de terre cuites	½ petite pomme de terre ou 60 g
purée maison ou flocons	1 cuill. s. bombée ou 70 g
quinoa cuit.....	1 cuill. s. ou 35 g
riz cuit.....	1 cuill. s. rase ou 35 g
tarte salée.....	1/10 ^e de tarte de 25 cm de diamètre

1 U. S. EN IMAGES



50 g d'amandes (ou autres noix),
soit 20 amandes



300g d'olives



1 clémentine
ou 2/3 d'orange



selon la teneur en sucre, de 20g
à 35g de chocolat - 4 cuill. s de
cacao en poudre.



150g de baies, 120g de
fruits peu sucrés (abricot
frais, melon, p. ex.)



50g de fruits sucrés
(pomme gala, raisins, etc.)



1 grosse louche de
légumes peu sucrés



1/3 à 1/2 louche de
légumes sucrés (carottes,
panais, petits pois, grains
de maïs)



15g de flocons ou 1 cuill.
s. de riz, quinoa, flocons,
pâtes, etc.