

Table d'équivalence calorique

100 gr de viande maigre (117kcal) est égal à :

150 gr de poisson maigre ou 70 gr de poisson gras (saumon, thon, hareng, sardine, maquereau, anguille)
100 gr de jambon blanc dégraissé (2 tranches)
85 gr d'abats : cervelle, coeur, foie, ris, rognons
2 oeufs
125 gr de surimi
12 huîtres ou 167 gr de moules à la marinière
40 gr de fromage à 45% MG (1/4 de camembert)
110 gr de fromage allégé (de 20 à 30% de MG)
150 gr de fromage blanc à 20% MG
250 ml de lait 1/2 écrémé

250 ml de lait 1/2 écrémé (117 kcal) 1 bol est égal à :

2 yaourts natures sans sucre
2 yaourts aux fruits édulcorés
250 gr de fromage blanc à 0% de MG (2 pots 1/2)
150 gr de fromage blanc à 20% de MG (1 pot 1/2)
3 petits suisses à 40% de MG (30 gr l'unité)
110 gr de fromage allégé (de 20 à 30% de MG)
40 gr de fromage à 45% de MG

100 gr de féculents cuits (118 kcal) est égal à :

145 gr de pomme de terre
100 gr de pâtes (4 cuil. à soupe)
100 gr de riz (3 cuil. à soupe)
100 gr de semoule (5 cuil. À soupe)
155 gr de légumes secs (6 cuil. À soupe)
200 gr de petits-pois
120 gr de maïs
68 gr de châtaignes

1 fruit moyen (150gr = 72 kcal) est égal à :

150 gr de fruits moyennement sucrés :

pomme, poire, orange, brugnion, petite pêche, 3 abricots, 1 belle tranche d'ananas, 2 figues, 2 kiwis
2 à 3 clémentines, 3 prunes, 1/2 pamplemousse, 1 papaye

200 gr de fruits peu sucrés :

fraises, framboises, groseilles, melon, pastèque, rhubarbe, coings, fruits de la passion

100 gr de fruits très sucrés :

1/2 banane, 12 cerises, 16 grains de raisins, myrtilles, 8 litchis, 1/2 mangue

ou bien :

150 ml de jus d'agrumes pur jus sans sucre ajouté (1 verre moyen)

150 gr de compote de pomme sans sucre ou allégée en sucre

60 gr de sorbet (2 boules)

30 gr de fruits secs

200 gr de légumes (48 kcal) est égal à :

65 gr de petits pois, 105 gr de macédoine, 55 gr de lentilles cuites, 35 gr de pois chiche cuits

60 gr de pomme de terre à l'eau, 40gr de tofu, 110 gr de taupinambour cuit

10 gr d'huile (1 cuillère à soupe = 90 kcal) est égal à :

12 gr de beurre ou de margarine ou de mayonnaise

22,5 gr de beurre ou margarine allégée à 41% de MG (Effi, St Hubert...)

30 gr de crème fraîche

50 gr de crème fraîche allégée à 15% de MG