

LA QUANTITÉ DANS L'ASSIETTE

FINI DE PESER VOS INGRÉDIENTS : PENSEZ À VOTRE MAIN !

Si l'estimation par la pesée des aliments, utilisés dans un régime hypocalorique, peut paraître compliquée au quotidien, il existe un moyen fournissant des repères simples et pratiques et que l'on a toujours sur soi : **la main**. Il s'agit là d'une référence concrète au jour le jour.

LA VIANDE

La taille de la viande

→ La surface de la paume de la main du consommateur



LE BEURRE

Le beurre ajouté

→ La pulpe de l'index



LE POISSON

La taille du poisson

→ La surface de la main, doigts joints



LES FRUITS

Le poing fermé

→ L'unité de référence pour les fruits (soit l'équivalent d'une petite poignée)



LE FROMAGE

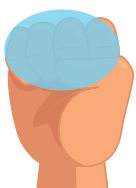
La portion de fromage

→ La taille du pouce

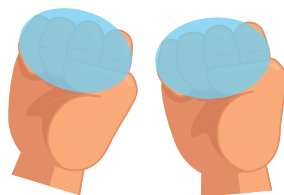


La consommation de féculents cuits correspond à une poignée, celle des légumes à une ou deux poignées. En plus des féculents, la taille du pain ne devrait pas dépasser celle de la paume de la main. Consommé comme seul glucide complexe, le pain correspond à la taille de la main.

LES FÉCULENTS CUITS



LES LÉGUMES



PAIN+FÉCULENTS



PAIN

