



Les bonnes portions d'un repas

Pour évaluer la juste proportion, n'hésitez pas à utiliser ces ustensiles de cuisine incongrus et que l'on a pourtant toujours sur soi : nos mains !

Un repère super pratique pour estimer, en un tour de main, la juste proportion à servir au quotidien !



LÉGUMES

= les deux poings fermés



FÉCULENTS CUITS

= le poing fermé



POISSON

= la surface de la main, doigts joints



VIANDE

= la surface de la paume de la main



PAIN

si consommé avec un seul féculent
= la surface de la paume de la main



FROMAGE

= la taille du pouce



FRUITS

= le poing fermé



BEURRE

= la pulpe de l'index