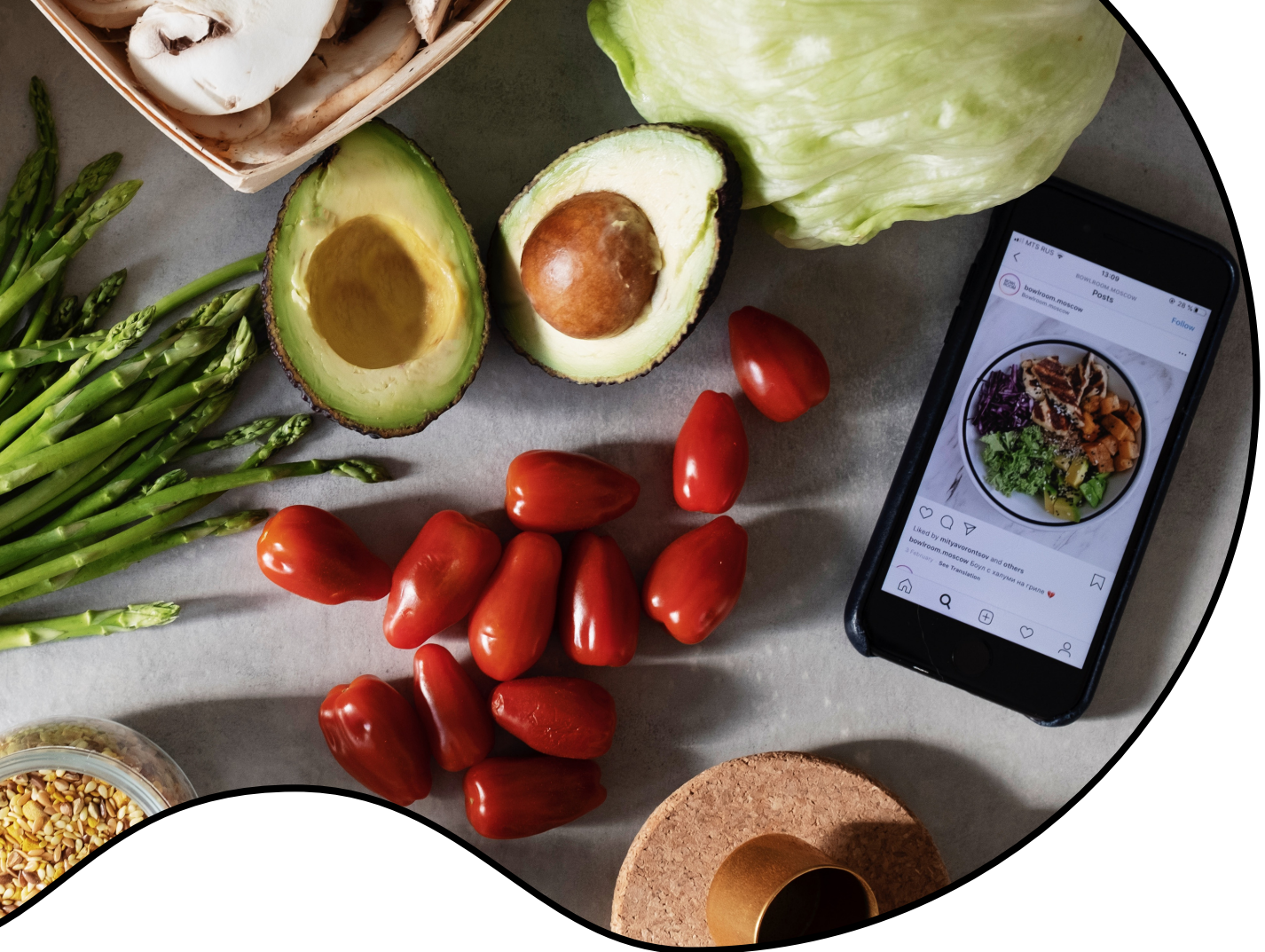




ÉQUIVALENCES

dossier thématique

1. Viande et charcuteries

2. Poissons et alternatives végétales

3. Féculents

4. Matières grasses

5. Laitages

6. Fromages

7. Fruits



Créé par Aurélie SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste

VIANDE ET CHARCUTERIE

classées selon leur teneur
en matière grasse

1 À 2 PAR JOUR

< 5 %

Bœuf : boule de macreuse, filet, jarret, joue, rond de gîte, rognons, rumsteak, steak haché 5%, tende de tranche, cœur, tripe. **Canard** : cuisse avec la peau, foie. **Cerf, chevreau, chevreuil**. **Cheval** : entrecôte, faux filet, steak, tende de tranche. **Foie** : génisse, lapin, oie, poulet, veau, volaille, gésier. **Lièvre**. **Dinde** : viande sans la peau, escalope. **Pintade** : cuisse, poitrine. **Porc** : cœur, escalope, jambon, filet mignon, filet maigre, rognon. **Poulet** : entier, filet sans peau, haut de cuisse. **Veau** : cœur, rie, rognon, tripe épaule, escalope, filet, jarret, noix, rôti. **Œuf** : blanc



Charcuterie : Bresaola, allumette de jambon, filet de bacon, jambon cru allégé, jambon découenné, jambon de poulet, museau de bœuf, rôti de volaille en salaison

5-10 %

Agneau : gigot, cervelle, cœur, foie, rie, brochette. **Autruche**. **Bœuf** : bourguignon, bavette, épaule, faux-filet, gîte à la noix, hampe, onglet, paleron, steak haché 10 et 15%. **Caille**. **Cervelle** : porc, veau. **Dinde** : cœur, cuisse avec peau, foie. **Faisan**. **Veau** : langue, carré, collier. **Mouton**. **Oie**. **Pintade**. **Porc** : brochettes, carré, cervelle, cote, jambon, jambonneau, longe, rôti. **Poulet** : cuisse, cœur, pilon, poitrine. **Œuf** entier



Charcuterie : Allumettes et dès de volaille, épaule de porc découenné cuite, haché de volaille, jambon avec couenne, jambon à rôtir, jambon en crouste, jambonneau, viande de grison

3 FOIS PAR SEMAINE

10-15 %

Agneau : collier, épaule, langue. **Bœuf** : basse côtes, boulette, brochette, collier, queue, langue, steak haché 15 %. **Chapon**. **Dinde** : aile, milanaise, pané. **Lapin**. **Mouton** : épaule, pied, tête. **Œuf** : oie, caille, cane, dinde. **Porc** : échine, épaule, haché, jarret, langue, palette. **Poulet** : aile, cuisse, manchon mariné nuggets, viande. **Veau** : côtes, pied, poitrine. **Volaille** : brochette, cordon bleu



Charcuterie : Corn beef, fromage de tête, jambon cru, jambon sec, quenelles, rond de jambon

2 FOIS PAR MOIS

15-20 %

Agneau : côtes, filet, selle. **Bœuf** : cotes, entrecôtes, bifteck. **Mouton** : Gigot. **Pigeon**. **Porc** : travers. **Poule** : viande avec peau. **Veau** : haché. **Boulettes** : agneau/bœuf, bœuf/porc



Charcuterie : Andouille, andouillette, boudin noir, confit de canard, jambon à l'os, oreille de porc, saucisse de volaille, saucisson brioché

20-30 %

Agneau : cotes, côtelettes. **Bœuf** : plat de côtes, steak haché 20 %. **Canard** : viande et peau. **Porc** : poitrine. **Poulet** pané. **Œuf** : jaune



Charcuterie : Boudin blanc, cervelas, chair à saucisse, chipolata, confit de foie de porc, coppa, farce de porc, galantine, lardons fumé ou nature, merguez au mouton et bœuf, mousse de foie de porc, pancetta, pâté, terrine aux champignons, poitrine de porc demi sel, saucisse, saucisse de francfort, saucisse de Strasbourg, saucisson à l'ail, terrine

> 30 %

Canard : magret. **Oie** : viande et peau. **Porc** : bardière, gorge



Charcuterie : Magret fumé, chorizo, confit de foie de volaille, diot, foie gras de canard cru et en bloc, merguez de mouton, boeuf et porc, merguez au porc et boeuf, merguez de boeuf, mousse de canard, rillettes, rosette, fuseau, salami, saucisse de morteau, saucisse de toulouse, saucisse sèche, saucisson

POISSONS ET FRUITS DE MER

Classées selon leur teneur en matière grasse

1 À 2 PAR JOUR



Poisson : Bar, baudroie rousse, bogue, brème, brochet, cabillaud, capelin, cardine franche, carpe, carrelet, chichard maigre, colin, congre, corb, corégone lavaret, couliou, denté, dorade rose, églefin, filet d'empereur, éperlan, flétan, hoki, hareng maigre, joëls (petits poissons pour friture), langue, lieu jaune et noir, limande, lingue, lotte, loup, merlan, merlu, mérout, morue salée, mulot, omble chevalier, poisson chat, perche, plie raie, rascasse, requin, saumonette, roussette, saint-pierre, sandre, saup, sébaste, sole, tacaud, thon en boîte, tilapia, truite de mer, turbot, vivaneau



Fruits de mer : Bulots, calamar, encornet, palourde, Saint-Jacques, crabe, crevette, écrevisse, escargot, grenouille, homard, huitre, langouste, langoustine, moules, ormeau, pecten, peigne, pétoncle, poulpe, seiche, anchois marinés, miette de crabe, œufs de cabillaud fumé, surimi

Anchois, bonite, chinchard gras, dorade grise, grisée ou royale, espadon, esturgeon, maquereau blanc, billard, orpie, rouget, sabre, sardine crue, saumon sauvage, thon rouge, thon frais, truite arc-en-ciel, truite saumonée, œufs de lompe, œufs de truite, thon à la catalane

3 FOIS PAR SEMAINE

Flétan, hareng gras et mariné, lompe, maquereau, saumon d'élevage, spat, œuf de saumon, poisson pané, croquettes de poisson, beignet de poisson, rillette de crabe, rillette de thon, sardine à l'huile, terrines de fruits de mer, thon à l'huile

2 FOIS PAR MOIS

Anguilles, caviar, escargot au beurre, rillette de poisson, foie de morue, tarama

ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Équivalences en protéines d'une portion de viande

	Quantité cru	Quantité cuite	Aliment	équivalences en féculents
	90	340	Haricots blancs/rouges	+ 60g de féculents crus
	95	260	Flageolets	+ 60g de féculents crus
	69	255	Lentilles	+ 45g de féculents crus
	75	250	Pois cassés	+ 60g de féculents crus
	80	230	Pois chiches	+ 60g de féculents crus

FÉCULENTS

* en unité

Les équivalences à votre portion de féculents		30 90	40 120	50 150	60 180	70 210	80 240
	Biscottes *	3	4	5	6	7	8
	Blinis (minis) *	8	11	13	16	19	21
	Chapelure	29	39	48	58	68	77
	Crêpes	42	56	69	83	97	111
	Croutons	34	45	57	68	79	91
	Farine	26	35	43	52	61	69
	Flocons d'avoine	35	47	58	70	82	93
	Frites surgelées	60 	80 	100 	120 	140 	160 
	Gnocchis	54 58	72 77	90 97	108 116	126 135	144 155
	Gressins	31	41	52	62	72	83
	Mais	30 130	40 173	50 217	60 260	70 303	80 347
	Muffin	50	67	83	100	117	133
	Pain	37	49	62	74	86	99
	Pain de mie	38	51	63	76	89	101
	Pain à hamburger	43	57	72	86	100	115
	Patate douce	110 165	147 220	183 275	220 330	257 385	293 440
	Pate à pizza	45 36	60 48	75 60	90 72	105 84	120 96
	Pate brisée	45  33 0.5	60  44 1	75  55 1.5	90  66 2	105  77 2	120  88 2.5
	Pate feuilletée	50  35 1	67  47 1.5	83  58 1.5	100  70 2	117  82 2.5	133  93 2.5
	Pate sablée	37  32 0.5	49  43 1	62  53 1	74  64 1.5	86  75 1.5	99  85 2
	Pate fraiche	37 63	49 84	62 105	74 126	86 147	99 168
	Polenta	27 120	36 160	45 200	54 240	63 280	72 320
	Pomme de terre	125 115	167 153	208 192	250 230	290 268	333 307
	Pomme dauphine noisette	80  66 1.5	107  88 2	133  110 2.5	160  132 3	187  154 3.5	213  176 4
	Pomme duchesse	86  66 0.5	115  91 1	143  113 1	172  136 1	201  159 1.5	229  181 1.5
	Purée de pomme de terre	160	213	267	320	373	427
	Tortilla	38	51	63	76	89	101
	Vermicelles	25 100	33 133	42 167	50 200	58 233	67 267

Poids cru

Poids cuit



=
la portion
comporte une
cuillère à
soupe d'huile

MATIÈRES GRASSES

Équivalences à 1 cuillère à soupe d'huile



Crème

Quantité en cuillère à soupe	Aliment	Quantité en ml
25	Crème fraîche à 4%	250
8	Crème fraîche à 12%	85
6	Crème fraîche à 15%	65
6	Crème de soja (15%)	65
5	Lait de coco (18%)	55
4	Crème de coco (24%)	40
3	Crème fraîche à 30%	35



Sauces

Quantité en cuillère à soupe	Aliment	Quantité en g
3	Béchamel	100
3	Moutarde	90
1.25	Sauce pesto rosso	37
1	Sauce pesto	35
1	Mayonnaise allégée	33
1	Sauce burger	33
3/4	Rouille	24
3/4	Sauce béarnaise	21
1/2	Sauce tartare	18
1/2	Mayonnaise	13



Beurre

Quantité en gr	Aliment	Quantité en portion
24	Beurre 41%	2
16	Beurre allégé	1.3
16	Margarine	1.3
12	Beurre	1



Fruits oléagineux

Quantité en nombre	Aliment	Quantité en g
1/2	Avocat	100
1 cc	Noix de coco râpée	15
3	Noix	17
4	Noix de macadamia	13
7	Noix de pécan	14
10	Noix de cajou	21
11	Noisette	17
12	Olive	58
16	Amande	20
20	Cacahuète	20
35	Pistache	21
61	Pignons de pin	15



Autres

Quantité en gr	Aliment
33	charcuterie
30	Fromage

LAITAGES

Classés selon leur apport en calories par pot.



LAITAGES

Calories par portion	Aliment	Sucre pour 100g	Gras pour 100g
40	Yaourt au soja	1.6	1.9
56	Yaourt nature	4.7	1
73	Actimel	10.8	1.6
75	Fromage blanc	3.2	3.9
76	Faisselle	4.8	4.5
82	Yaourt soja aux fruits	11.2	2.1
85	Yaourt chèvre	3.4	4.6
90	Fromage blanc de brebis	4.5	4.5
102	2 petits suisses 3.6%	4	3.6
115	Yaourt aux fruits	13.5	2.7
123	Skyr aux fruits	8.9	1.9
150	Yaourt à la grecque	3.9	8.2
158	2 petits suisses 9.2%	3.9	9.2



LAIT

Calories pour 200ml	Aliment	Protéines pour 100g	Gras pour 100g
48	Lait de coco	0	1.6
50	Lait d'amandes	0.7	1.7
56	Lait de noisettes	0.4	1.5
66	Lait écrémé	3.3	0.5
80	Lait de soja	3.2	1.6
91	Lait de chèvre 1/2 écrémé	3.7	1.6
94	Lait demi écrémé	3.3	1.6
100	Lait de jument	2.4	1.7
100	Lait d'avoine	0.5	1.6
112	Lait de chèvre entier	3.3	2.8
130	Lait entier	3.3	3.6
206	Lait de brebis entier	5.6	7



LAITAGE 0%

Calories par portion	Aliment	Sucre pour 100g	Gras pour 100g
27	Actimel 0%	3	0.1
32	Faisselle 0%	3.5	0
48	Yaourt nature 0%	5.6	0.5
52	Yaourt brassé 0%	5.3	0.1
56	Yaourt nature	4.7	1
61	Fromage blanc 0%	4.7	0.1
75	Yaourt aux fruits 0%	7.4	0.1
80	Skyr 0%*	3.9	0.2
85	Hipro aux fruits 0%*	3.6	0.1

*un pot = 2 laitages



CRÈME DESSERT

Quantité par portion	Aliment	Sucre pour 100g	Gras pour 100g
88	Mousse au chocolat	19.8	4.6
133	Perle de lait nature	3.7	8.9
118	Yop aux fruits	10.6	0.8
123	Ile flottante	21	2.2
134	Crème vanille	17.1	3
134	Riz au lait	19	2.1
155	Chocolat liégeois	17.3	8
189	Tiramisu	31	8.8
245	Crème brûlée	18	17

FROMAGES

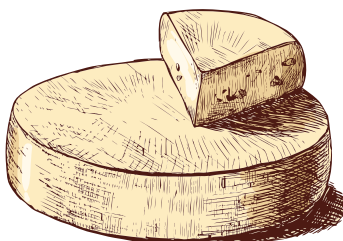
Équivalences à 30g de fromage



Fromages à faible teneur en matières grasses

Portion Aliments

85	Saint Moret 8%
82	Fromage de chèvre allégé
78	Cancoillotte
69	Ricotta
50	Tartare allégé
47	Vache qui rit
46	Mozzarella
38	Saint Moret
38	Feta
37	Camembert
36	Chaource
36	Coulommiers
36	Babybel
35	Mimolette
35	Fromage de brebis (pate molle)
35	Fromage de chèvre (bûche)
34	Feta
34	Saint-Marcellin



Fromages à teneur moyenne en matières grasses

Portion Aliments

32	Brie
32	Edam
32	Saint-Paulin
31	Pont l'Évêque
31	Gorgonzola
31	Maroilles
30	Fourme d'Ambert
30	Fromage à raclette
30	Reblochon
29	Saint-Nectaire
29	Bleu
29	Crottin de chèvre
29	Emmental
28	Munster
28	Morbier
28	Tomme
28	Kiri

Fromages à forte teneur en matières grasses

27	Parmesan
26	Beaufort
26	Gouda
25	Fromage de brebis (pate pressée)
24	Tartare
24	Roquefort
24	Cantal
24	Comté
24	Gruyère
24	Cheddar
21	Mascarpone

FRUIT

Équivalence à la teneur en sucre d'un fruit

Fruits frais



1/2 banane



1/2 mangue



1 coing



1 kaki



1 pêche, brugnon, nectarine



1 poire



1 pomme



1 orange



1 pamplemousse



1 barquette de fraises (250g)



1 tranche de melon



1 tranche de pastèque



2 barquettes de framboises



2 kiwis



2 mandarines, clémentines



3 figues



4 tranches d'ananas (230g)



4 à 5 litchis



4 à 5 abricots



10 cerises



10 grains de raisin



170 g de myrtilles



220 g de mûres



270 g de groseilles



280 g de cassis

Fruits secs



2 figues séchées (37g)



3 pruneaux séché (47g)



3 à 4 dattes (28g)



4 abricots secs (30g)



26 g de raisins secs

Fruits transformés



100 g de compote



130 g de salade de fruits



150 g de compote sans sucre



1 verre de jus (200 ml)



125 g de fruits au sirop