

Fiche portion

🍴 Portions visuelles :

- 🖐️ **1 main** = légumes cuits/crus, au minimum, l'idéal étant deux mains en coupe. **Les deux repères sont utiles, mais pas pour le même public :**
 - 🖐️ **1 main** peut suffire pour une **entrée** ou une **portion par repas si plusieurs accompagnements**.
 - 🖐️🖐️ **2 mains en coupe** est plus représentative de la quantité recommandée de légumes dans une assiette santé (souvent la moitié du plat !).
- 🍷 **1 poing** = féculents cuits (riz, pâtes, pain, petite pomme de terre)
- 🖐️ **1 paume** = portion de viande/poisson/œufs (surface + épaisseur de la paume, sans les doigts).
- 🍷 **1 pouce** = matière grasse (huile, beurre, purée d'oléagineux) très bon indicateur pour une cuillère à soupe d'huile ou une noix de beurre.

PORTIONS VISUELLES



1 main =
légumes cuits/crus



1 poing =
féculents cuits
(riz, pâtes, pain)



1 paume =
portion de viande/
poisson/œufs



1 pouce =
matière grasse
(huile, beurre, purée
d'oléagineux)