



▶▶▶ Légumes verts

Manger à volonté, tous les jours, des légumes verts.

EQUIVALENCES ALIMENTAIRES



Concombre



Chou de chine



Chou kanak



Brèdes



Chouchoute



Tomates



Choux vert et rouge



Courgettes



Feuilles
(de manioc, de taro,
de citrouille)



Carottes



Haricots verts



Aubergines



Potiron

- Salade verte
- Papaye verte
- Poivrons
- Poireaux
- Asperges
- Soja
- Céleri branche
- Champignons
- Chou-fleur
- Cresson
- Endives
- Epinards
- Fenouil
- Oseille
- Radis
- Brocolis
- Choux de Bruxelles
- Pousses de bambous
- Navets
- Betterave rouge
- Céleri-rave
- Artichaut
- Salsifis
- Cœur de palmier
- Squash
- Citrouille

Pour tous renseignements :
Tél : 26.90.61
cedd@ass.nc

Centre d'éducation

Féculents Farineux

GLUCIDES

Le nombre de parts d'aliments dont vous avez besoin à chaque repas est indiqué sur votre fiche diététique.

1 PART de glucides équivaut à :

PAIN & DÉRIVÉS



1 tranche de **pain kilo**

2 tranches de **pain de mie**
(normal, complet ou aux céréales)

3 **biscottes**

3 **biscuits type "SAO"**

1/6 de **baguette**

- 2 **pains suédois**
- 2 **biscuits type "WASA"**
- 30 g de **Corn Flakes**
(1/2 bol)
- 1/4 de **pizza moyenne***
- 2 **crêpes sans sucre***
- 1 **croissant***

TUBERCULES

2 morceaux de la taille d'un oeuf :



d'**igname**

de **manioc**

de **taro**

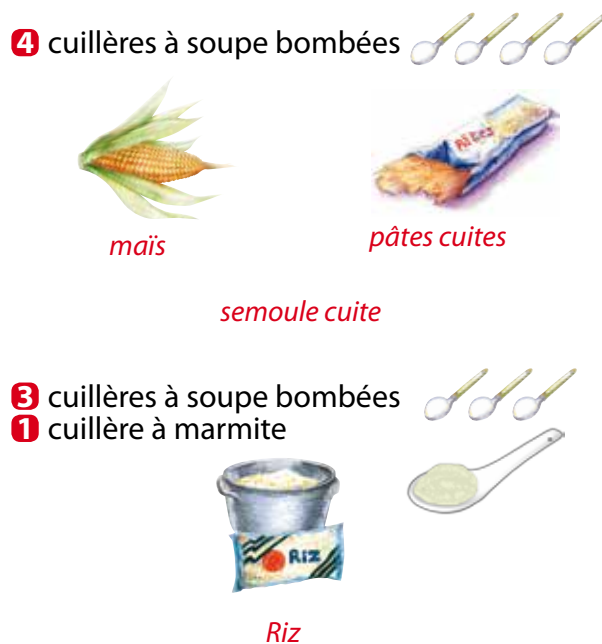
de **patates (douces, carry...)**

de **pommes de terre**

ou :

- 2 cuillères à soupe bombées de ces aliments **en purée**
- 50 g de ces aliments préparés **en frites***
(1 poignée : 15 frites)

CÉRÉALES



4 cuillères à soupe bombées

maïs

pâtes cuites

semoule cuite

3 cuillères à soupe bombées

1 cuillère à marmite

Riz

LÉGUMES SECS OU FARINEUX



6 cuillères à soupe bombées de légumes secs cuits

6 cuillères à soupe bombées de légumes farineux cuits

haricots secs

lentilles

petits pois

- flageolets
- fèves
- embrevades
- pois cassés,
- pois chiches

1 **banane à cuire**
(poingo ou banane verte)

* Attention, ces aliments contiennent aussi des graisses.

▶▶▶ Viandes, poissons, œufs & produits laitiers

Le nombre de parts d'aliments dont vous avez besoin à chaque repas est indiqué sur votre fiche diététique.

▶ **1 PART** de protéine équivaut à :

EQUIVALENCES ALIMENTAIRES

VIANDES, POISSONS, ŒUFS

1PART =



1 petit *steak* de 100g



2 tranches de *jambon* sans le gras



1 filet ou *darne* de poisson (150 g environ)



Environ 7 *crevettes* (100 g)



12 *huîtres*



1 louche de *chair* de crabe ou de *langouste* (100 g environ)



2 *œufs*



1 pilon et *avant-cuisse* de *poulet*

PRODUITS LAITIERS

1PART =



1 cuillère à soupe bombée de *lait* en poudre ½ écrémé



1 verre de *lait* ½ écrémé



1/8 de *camembert** ou la même quantité d'un autre *fromage* environ 30 g (brie, gruyère, fromage fondu,...)



1 *yaourt* nature sans sucre



2 *petits suisses* à 20% de matières grasses



4 cuillères à soupe de *fromage blanc* nature à 0 % ou 20 % de matières grasses ou 1 pot individuel

* Attention, ces aliments contiennent aussi des graisses.

▶▶▶ Fruits

GLUCIDES

Le nombre de parts d'aliments dont vous avez besoin à chaque repas est indiqué sur votre fiche diététique.

1 PART de glucides équivaut à :



2 kiwis



1 petite grappe de raisins (15 à 20 grains)



1 petite mangue



1 pomme



1 poire



1 orange



½ melon moyen



2 petites mandarines



½ à ¼ de pamplemousse suivant la taille



¼ de papaye



1 petit pot de compote sans sucre ajouté (ou 3 cuillères à soupe)



20 cerises



8 à 10 litchis



1 petite banane



2 petites goyaves



2 pommes lianes



1 tranche de pastèque



¼ d'un petit ananas ou 1 tranche épaisse