



# ▶▶▶ 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**

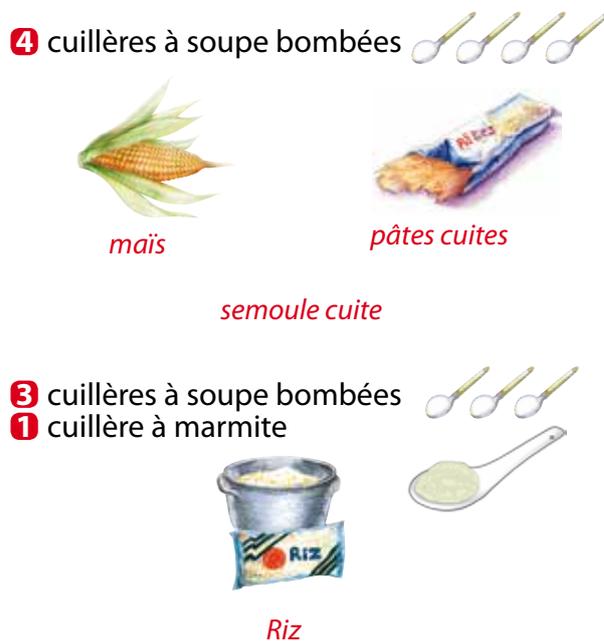
de **patates (douces, carry...)**

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**

**pois cassés,**

**pois chiches**

**flageolets**

**fèves**

**embrevades**

**petits pois**

**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

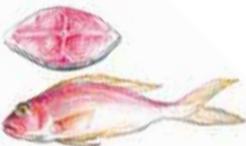
1PART =



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