



# Imagier alimentaire

À chaque âge, des besoins différents



Réalisé par Clara LA MONICA et Manon VIC en 2017

Repris par Evodie BALDIT et Caroline MIRC en 2018

Repris par Emilie LECAUCHE et Marion MAS en 2018

Repris par Svetlana MILCIC, Anthony SAMUEL et Quentin ANTOINE en 2019

IUT de Montpellier-Sète

# Sommaire

**Légumes et Fruits**

**Page 4**

**Viandes, Poissons, Œufs**

**Page 8**

**Céréales et Féculents**

**Page 11**

**Plats préparés**

**Page 16**

**Lait et Produits laitiers**

**Page 18**

**Les matières grasses**

**Page 19**

**Les produits sucrés**

**Page 21**

**Produits à limiter**

**Page 25**

## Pourquoi ?

Il est parfois difficile d'évaluer les bonnes proportions d'aliments à consommer régulièrement. Ce livret va vous permettre d'évaluer rapidement les quantités que vous devez consommer tout en ayant des exemples d'équivalences énergétiques pour choisir parmi une large variété d'aliments. Ainsi, avec quelques changements, vous serez en meilleure forme tout en gardant la liberté de préparer un repas qui plaira à tous.

## Pour qui ?

Ce livret est utilisable par les parents comme par les enfants. Il est destiné à vous aider au quotidien à choisir vos aliments et adapter les portions en fonction de l'âge de votre enfant mais peut aussi servir de repère pour les repas des parents.

## Comment ?

Les groupes d'aliments sont repérable sur le bandeau coloré sur le haut et à droite de chaque page.

Les photos vous permettent de visualiser « l'encombrement » de l'aliment dans l'assiette.

A la fin de chaque groupe alimentaire, vous trouverez une page sur les équivalences pour vous aider à varier les menus.

L'icône  indique un conseil ou une remarque

# Légumes et Fruits

	Enfant de 2-3 ans	Enfant de 4-6 ans	Enfant de 7-12ans	Adolescente et adulte 13 – 18 ans	Adolescent et adulte 13 – 18 ans
<b>Banane</b>	1 banane 	1 banane 	1 banane 	1 banane 	1 banane 
<b>Compote</b>	1 pot 	1 pot 	1 pot 	1 pot 	1 pot 
<b>Clémentines</b>	2 clémentines 	2 clémentines 	2 clémentines 	1 clémentine 	1 clémentine 
<b>Jus de fruit</b>	1 demi verre 	1 verre rempli au ¾ 	1 verre rempli au ¾ 	1 verre 	1 verre 

 **5 fruits et légumes par jour** **Un jus de fruits maximum par jour**

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

# Légumes et Fruits

Enfant de 2 - 3 ans

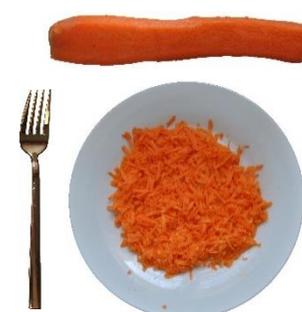
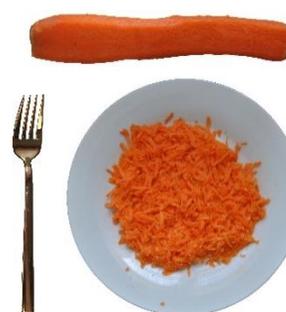
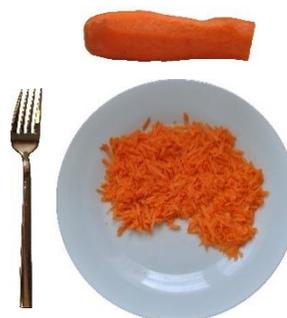
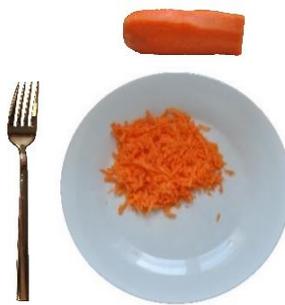
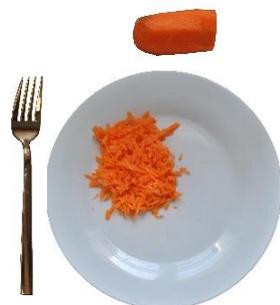
Enfant de 4 - 6 ans

Enfant de 7 - 12 ans

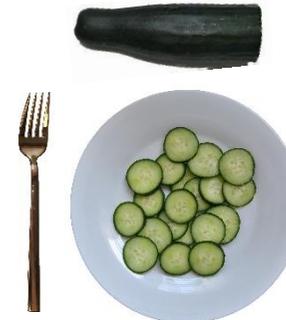
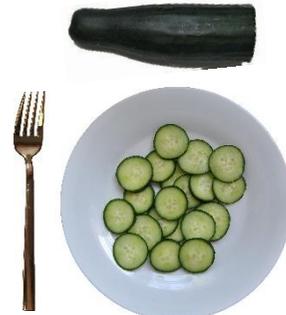
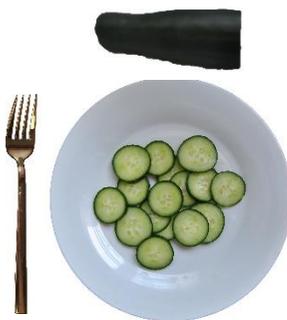
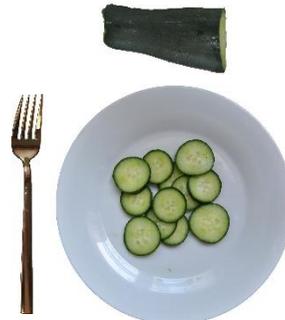
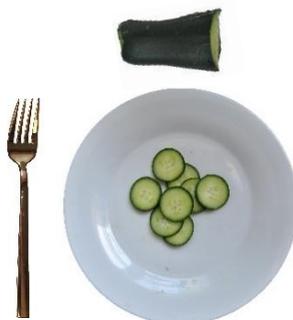
Adolescente et adulte  
13 - 18 ans

Adolescent et adulte  
13 - 18 ans

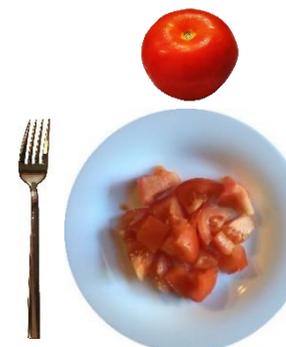
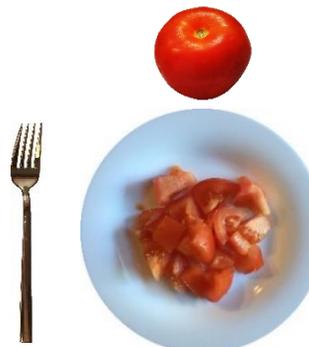
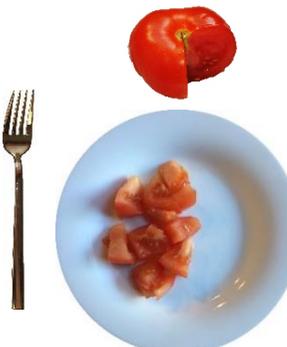
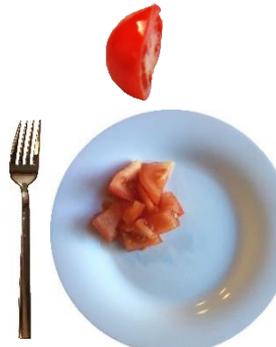
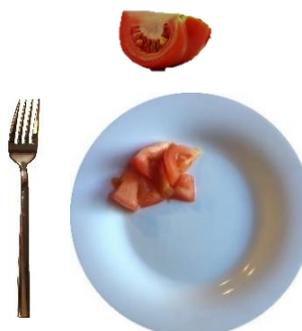
Carottes  
râpées



Concombres



Tomates



Légumes  
Fruits

VPO

Féculents  
Céréales

Plats  
préparés

Lait  
produits laitiers

Matières  
grasses

Produits  
sucrés

Produits à  
limiter



5 fruits et légumes par jour

Source de vitamines, de fibre et de minéraux



# Légumes et Fruits

Légumes  
Fruits

VPO

Féculents  
Céréales

Plats  
préparés

Lait  
produits laitiers

Matières  
grasses

Produits  
sucrés

Produits à  
limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4 - 6 ans

Enfant de 7 - 12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

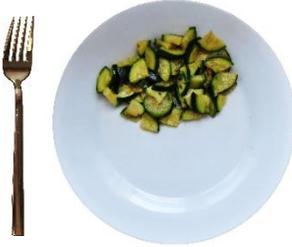
Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Courgettes

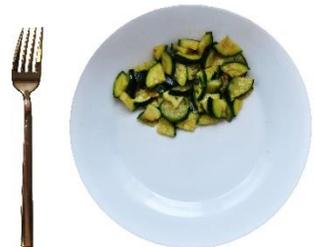
4 c. à soupe



5 c. à soupe



5 c. à soupe



6 c. à soupe



6 c. à soupe



carottes

4 c. à soupe



5 c. à soupe



5 c. à soupe



6 c. à soupe

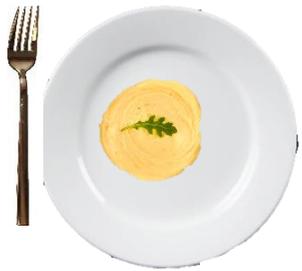


6 c. à soupe

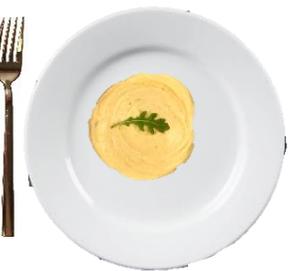


Purée de légumes

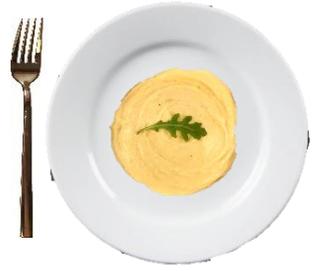
5 c. à soupe



5 c. à soupe



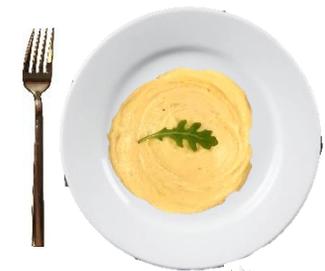
7 c. à soupe



8 à 9 c. à soupe



8 à 9 c. à soupe



5 fruits et légumes par jour

Thym, romarin ou persil égaye l'assiette



# EQUIVALENCES CALORIQUES des Fruits



2 kiwis



2 tranches d'ananas  
(2 cm)



2 clémentines



1 compote



2 prunes



10 fraises



10 framboises



2 abricots



1 pomme

Tous ces fruits  
sont équivalents



10 grains  
de raisins



1 pêche



1/2 pamplemousse



1/4 melon



1 orange



1 verre de jus de fruits  
100% pur jus (150 ml)



1 petite  
banane



10 cerises



1 tranche de pastèque (5cm)

Légumes  
Fruits

VPO

Féculents  
Céréales

Plats  
préparés

Lait  
produits laitiers

Matières  
grasses

Produits  
sucrés

Produits à  
limiter



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- Produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4 - 6 ans

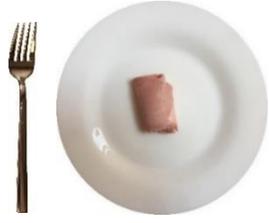
Enfant de 7 - 12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

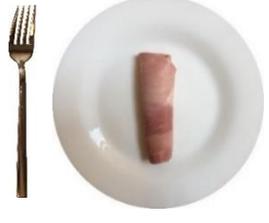
Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Jambon blanc

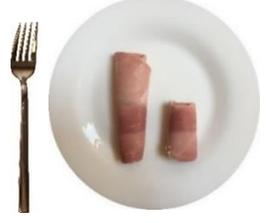
½ tranche



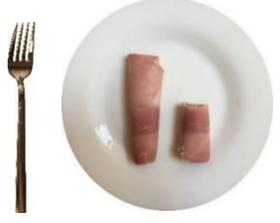
1 tranche



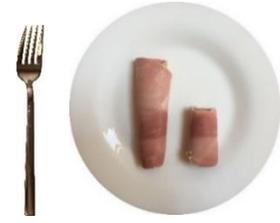
1 tranche et demie



1 tranche et demie



1 tranche et demie

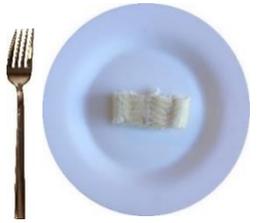


Poisson

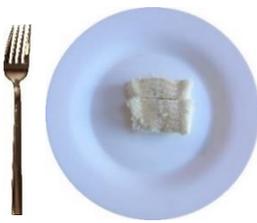
1/3 du poisson



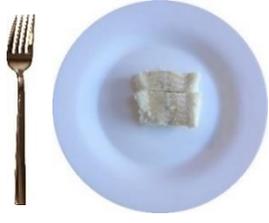
½ du poisson



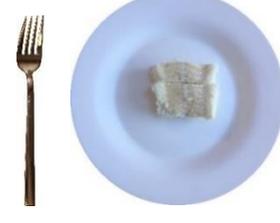
1 poisson



1 poisson

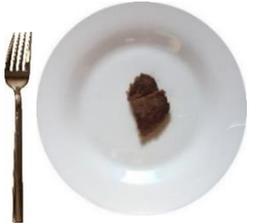


1 poisson

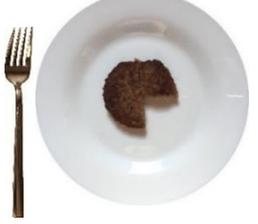


Steak haché

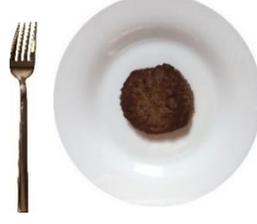
1/3 de steak haché



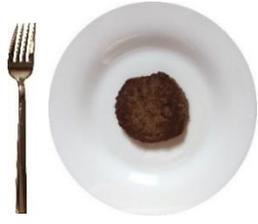
3/4 de steak haché



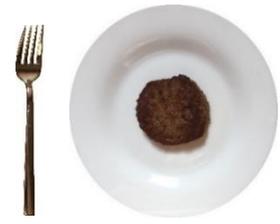
1 steak haché



1 steak haché

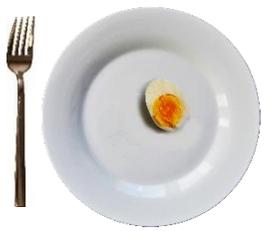


1 steak haché

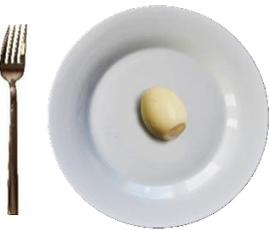


Oeuf

½ œuf



1 œuf



2 œufs



2 œufs



2 œufs



1 à 2 portions de Viandes, Poissons et Œufs par jour



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- Produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-9 ans

Enfant de 10-12 ans

Adolescente et adulte 13 – 18 ans

Adolescent et adulte 13 – 18 ans

Jambon blanc



1 à 2 portions de Viandes, Poissons et Œufs par jour

→ Sources de protéines et de fer

Poisson

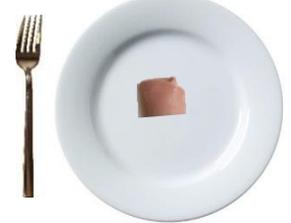
Steak haché



Avant 10 ans, une seule portion couvre tes besoins pour la journée

Œuf

1/4 de portion



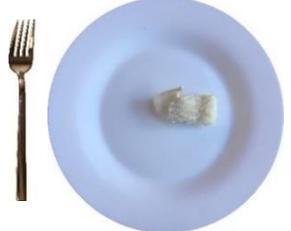
1/2 portion de jambon



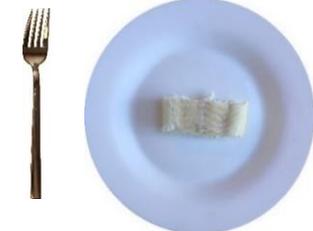
1/2 portion de jambon



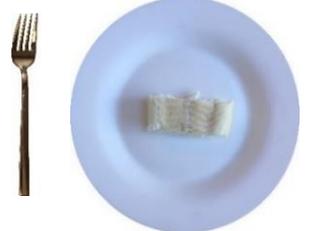
1/3 de portion



1/2 portion de poisson



1/2 portion de poisson



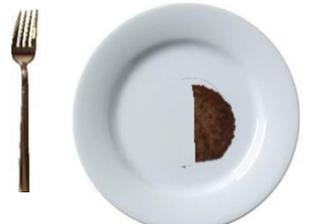
1/3 de portion



1/2 portion de steak



1/2 portion de steak



1 œuf



1 œuf



1 œuf



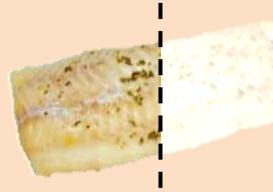
# EQUIVALENCES PROTIDIQUES des VPO

## Enfant de 2-9 ans



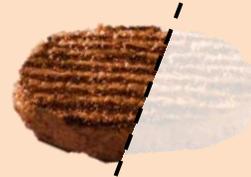
1 tranche de jambon blanc

=



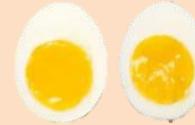
1/2 filet de poisson

=



1/2 steak haché

=



1 œuf

=



1/2 cuisse de poulet

## Enfant de 10-18 ans



2 tranches de jambon blanc

=



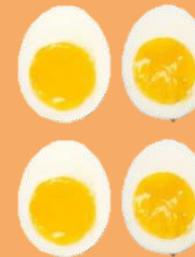
1 filet de poisson

=



1 steak haché

=



2 œufs

=



1 cuisse de poulet



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4 - 6 ans

Enfant de 7 - 12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Céréales soufflées



Pétales de chocolat



Pétales de maïs



Privilégier les céréales type muesli



= 1 poignée



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Céréales Féculents
- Plats préparés
- Lait produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4 - 6 ans

Enfant de 7 - 12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

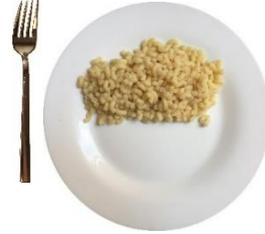
Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Pâtes

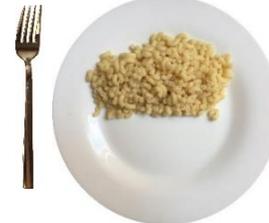
3 c. à soupe



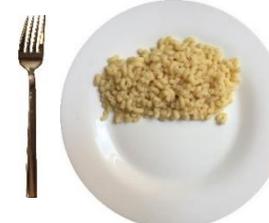
4 c. à soupe



4 à 5 c. à soupe



4 c. à soupe



5 c à soupe

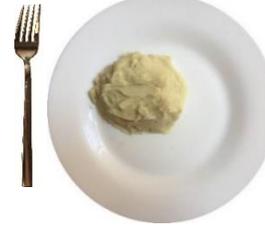


Purée de  
pommes de  
terre

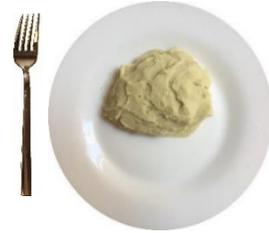
3 c. à soupe



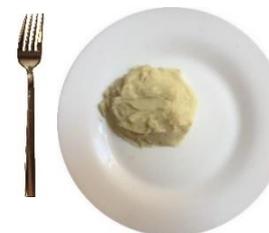
4 c. à soupe



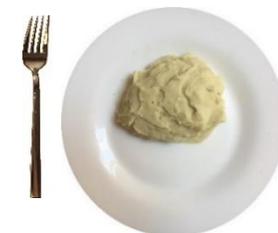
4 à 5c. à soupe



4 c. à soupe

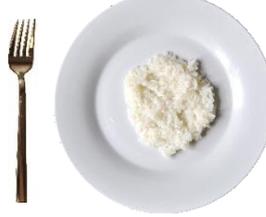


5 c à soupe

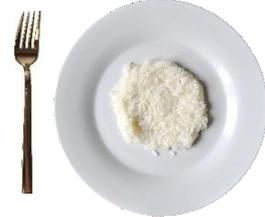


Riz

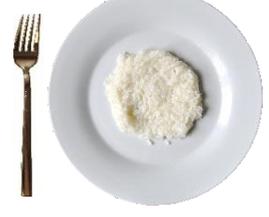
3 c. à soupe



4 c. à soupe



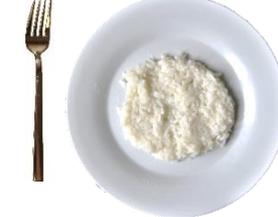
5 c. à soupe



4 c. à soupe



5 c à soupe

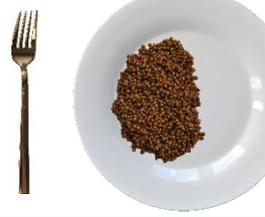


Lentilles

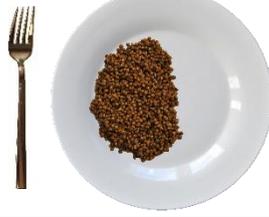
4 c. à soupe



6 c. à soupe



6 à 7 c. à soupe



6 c. à soupe



7 c à soupe



1 portion à chaque repas  
et selon l'appétit

2 tranches de pain =  
3 c. à soupe de féculents



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Céréales Féculents
- Plats préparés
- Lait produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Pâtes

2 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

Purée de  
pomme  
de terre

2 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

Riz

2 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

4 c. à soupe

Lentilles

3 c. à soupe

6 c. à soupe

6 c. à soupe

6 c. à soupe

6 c. à soupe

 1 portion à chaque repas et selon l'appétit

2 tranches de pain = 3 c. à soupe de féculents

# Céréales et Féculents

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

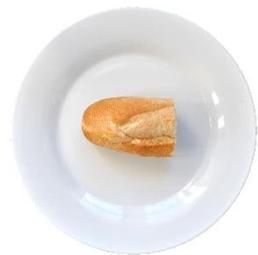
Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

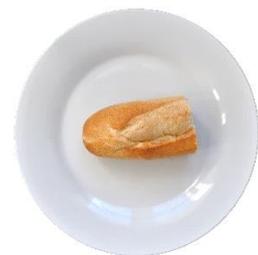
Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Baguette

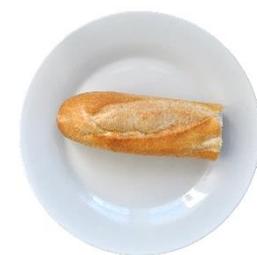
< 1/8



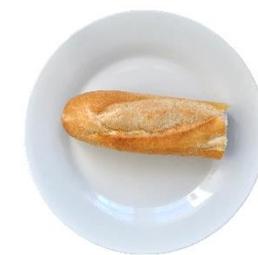
1/8



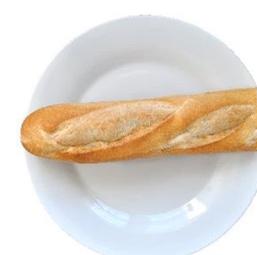
1/4



1/4



1/3



Pain en tranche

1 petit tranche



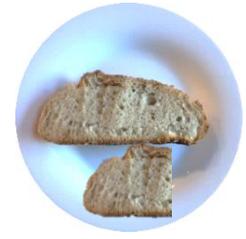
1 tranche



1 tranche et demie



1 tranche et demie

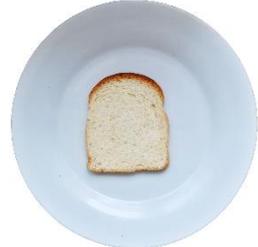


2 tranches

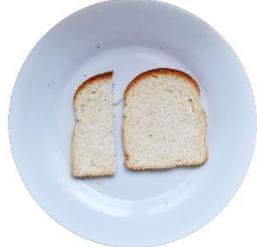


Pain de mie

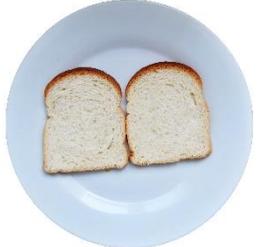
1 tranche



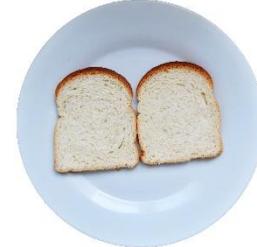
1 tranche et demie



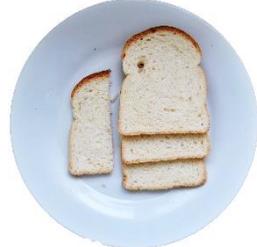
2 tranches



2 tranches



3 tranches et demie

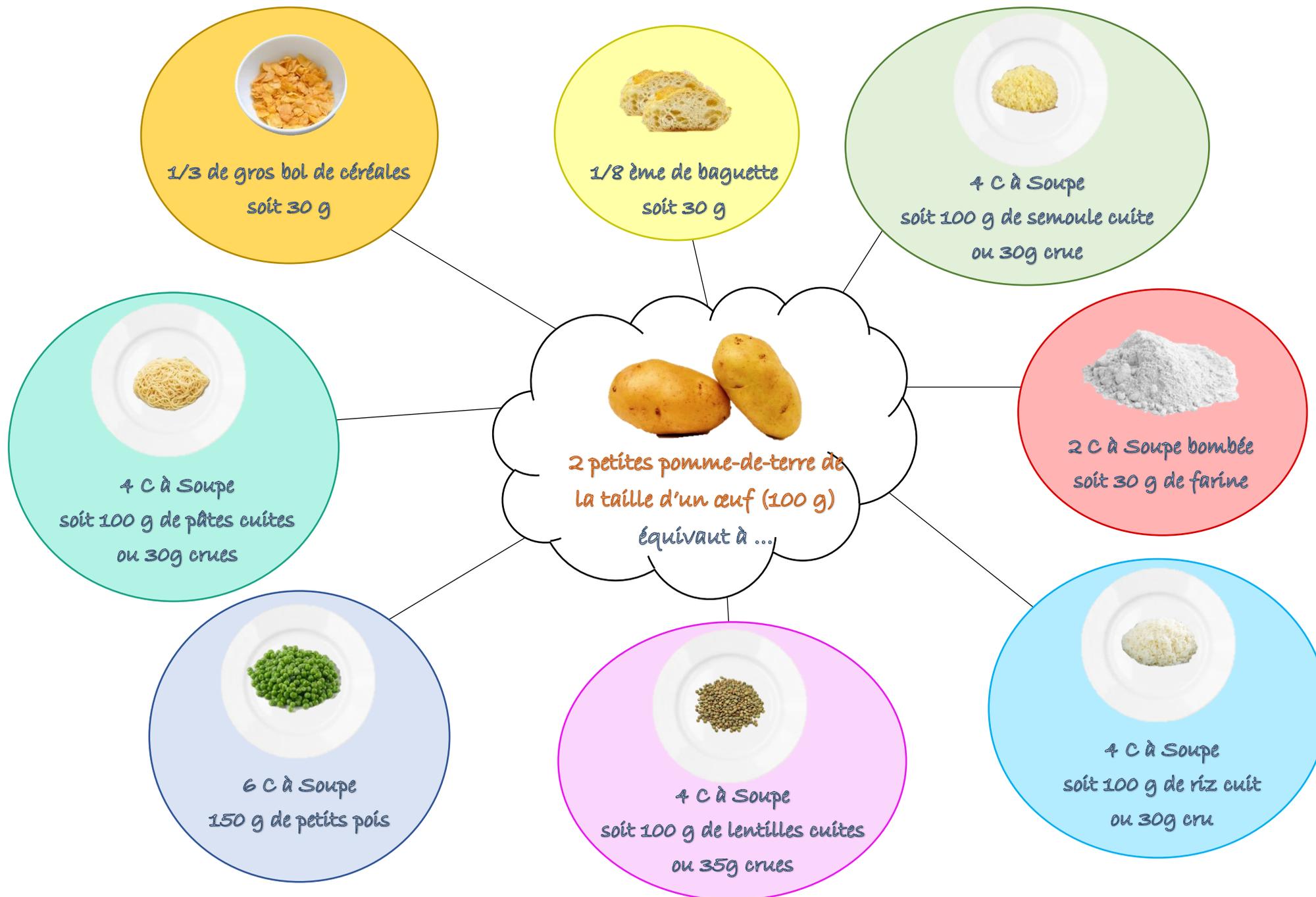


Privilégier le pain  
boulangier au pain de mie

2 tranches de pain =  
3 c. à soupe de féculents



# EQUIVALENCES GLUCIDIQUES des Céréales et Féculents



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

# Plats préparés

Enfant de 2-3 ans

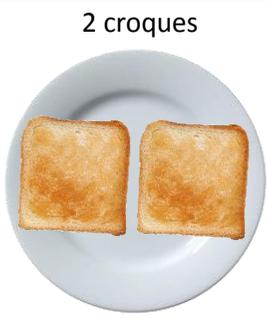
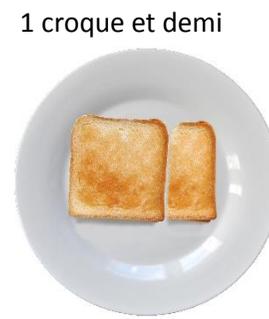
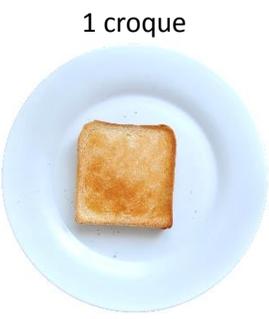
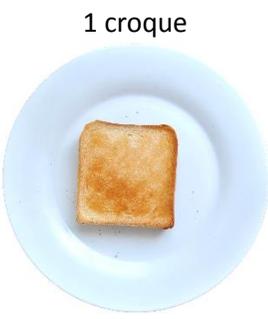
Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Croque-Monsieur



Hachis Parmentier



Lasagnes



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter



1 portion de plat préparé maximum par semaine

Privilégier le fait maison  
A accompagner avec des légumes

# Plats préparés

Enfant de 2-3 ans

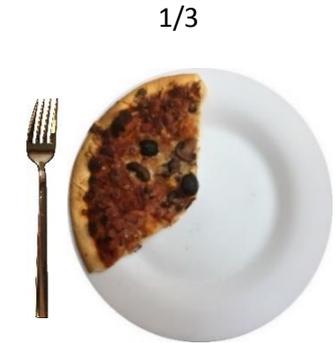
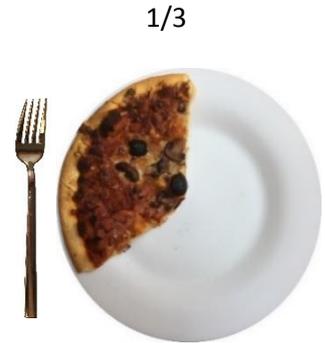
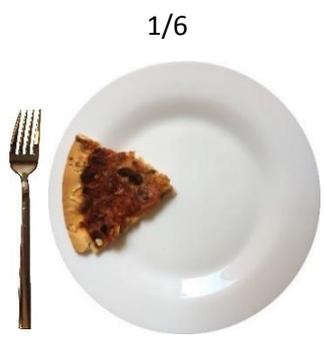
Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

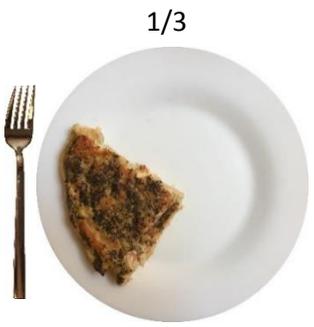
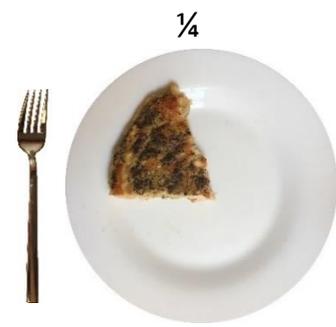
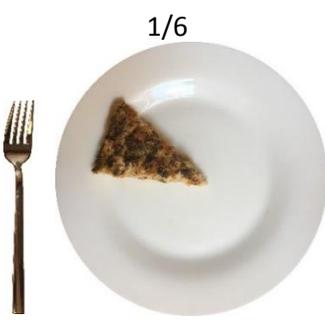
Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

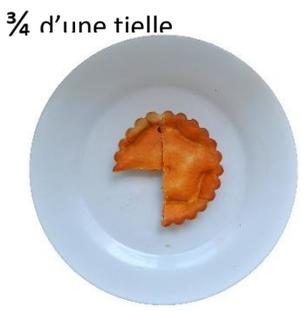
Pizza



Quiche



Tielle



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter



1 portion de plat préparé maximum par semaine

Privilégier le fait maison  
A accompagner avec des légumes

# Lait et Produits laitiers

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculeux
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- Produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

Enfant de 2-3

Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Camembert



Fromage fondu



Lait animal



Yaourt



 **3 portions de Produits laitiers par jour** **Jusqu'à 4 portions par jour pour les adolescents**

# Les matières grasses

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Beurre

env. 1/2 portion individuelle



env. 1 portion individuelle



env. 1 portion individuelle



env. 1 portion individuelle



env. 1 portion individuelle



Crème fraîche

1 cuillère à s. rase



1 cuillère à s. rase



1 cuillère à s. bombée



1 cuillère à s. bombée



1 cuillère à s. bombée



Huile végétale

1c. à s. et demi **par repas**



1 c. à s. et demi **par repas**



2 c. à soupe **par repas**



1 c. à soupe **par repas**



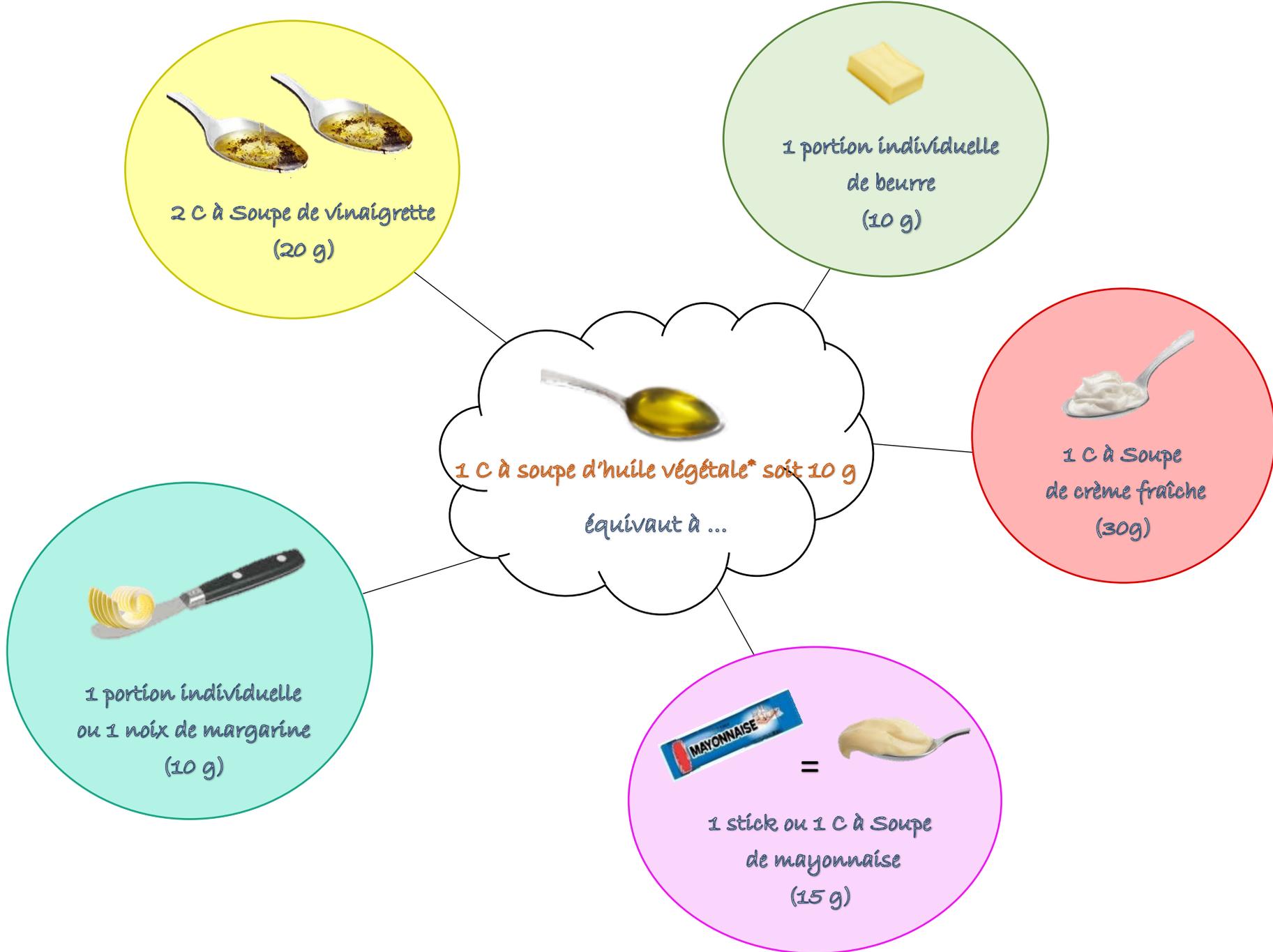
1 c. à soupe **par repas**



Privilégier les matières grasses végétales  
(huile d'olive, colza...)

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculeux
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

# Equivalences caloriques des matières grasses



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

# Les produits sucrés

Enfant de 2-3 ans

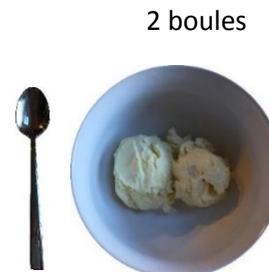
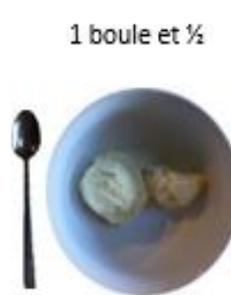
Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

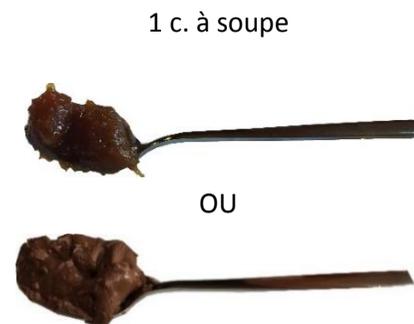
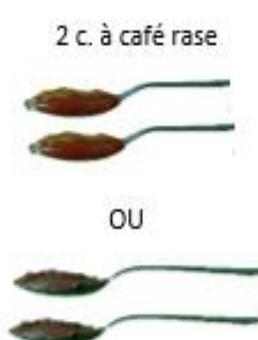
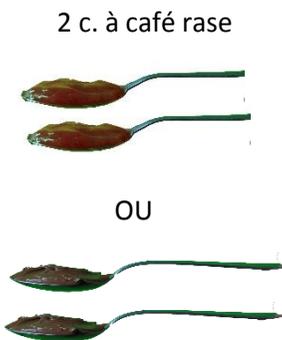
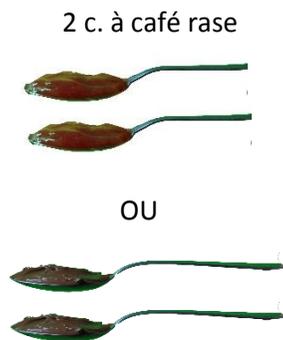
Adolescente et adulte  
13 – 18 ans

Adolescent et adulte  
13 – 18 ans

Boule de  
glace



Confiture  
ou  
Pâte à  
tartiner



Gâteau



Produits sucrés à limiter

Légumes  
Fruits

VPO

Féculeux  
Céréales

Plats  
préparés

Lait  
produits laitiers

Matières  
grasses

Produits  
sucrés

Produits  
à limiter

# Produits sucrés

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13-18 ans

Adolescent et adulte  
13-18ans

Barre de  
céréale

1/2 d'une barre



3/4 d'une barre



1 barre



1 barre



1 barre



Pain +  
carrés de  
chocolat

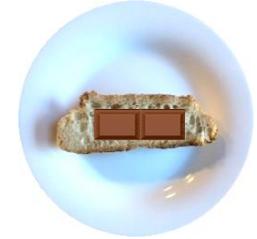
1 tranche + 1 carré



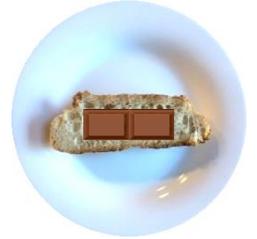
1 tranche + 2 carrés



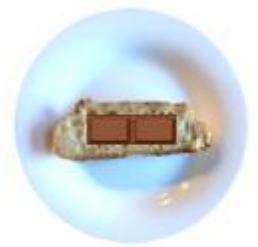
1 tranche + 2 carrés



1 tranche + 2 carrés



1 tranche + 2 carrés



Madeleines

1 madeleine



1 madeleine



1 madeleine et demie



1 madeleine et demie



1 madeleine et demie



Produits sucrés à limiter



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

# Produits sucrés

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13-18 ans

Adolescent et adulte  
13-18 ans

Barquettes  
de fruits

2 barquettes



3 barquettes



3 barquettes



3 barquettes

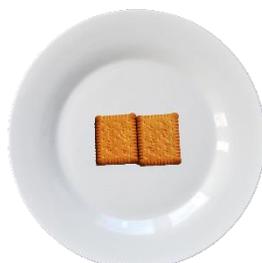


3 barquettes

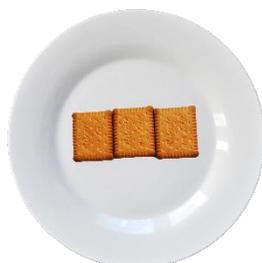


Biscuits  
secs

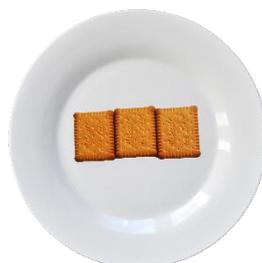
2 biscuits



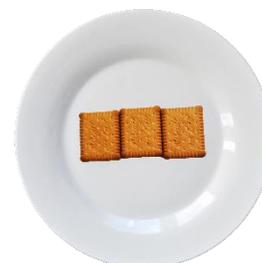
3 biscuits



3 biscuits



3 biscuits



3 biscuits

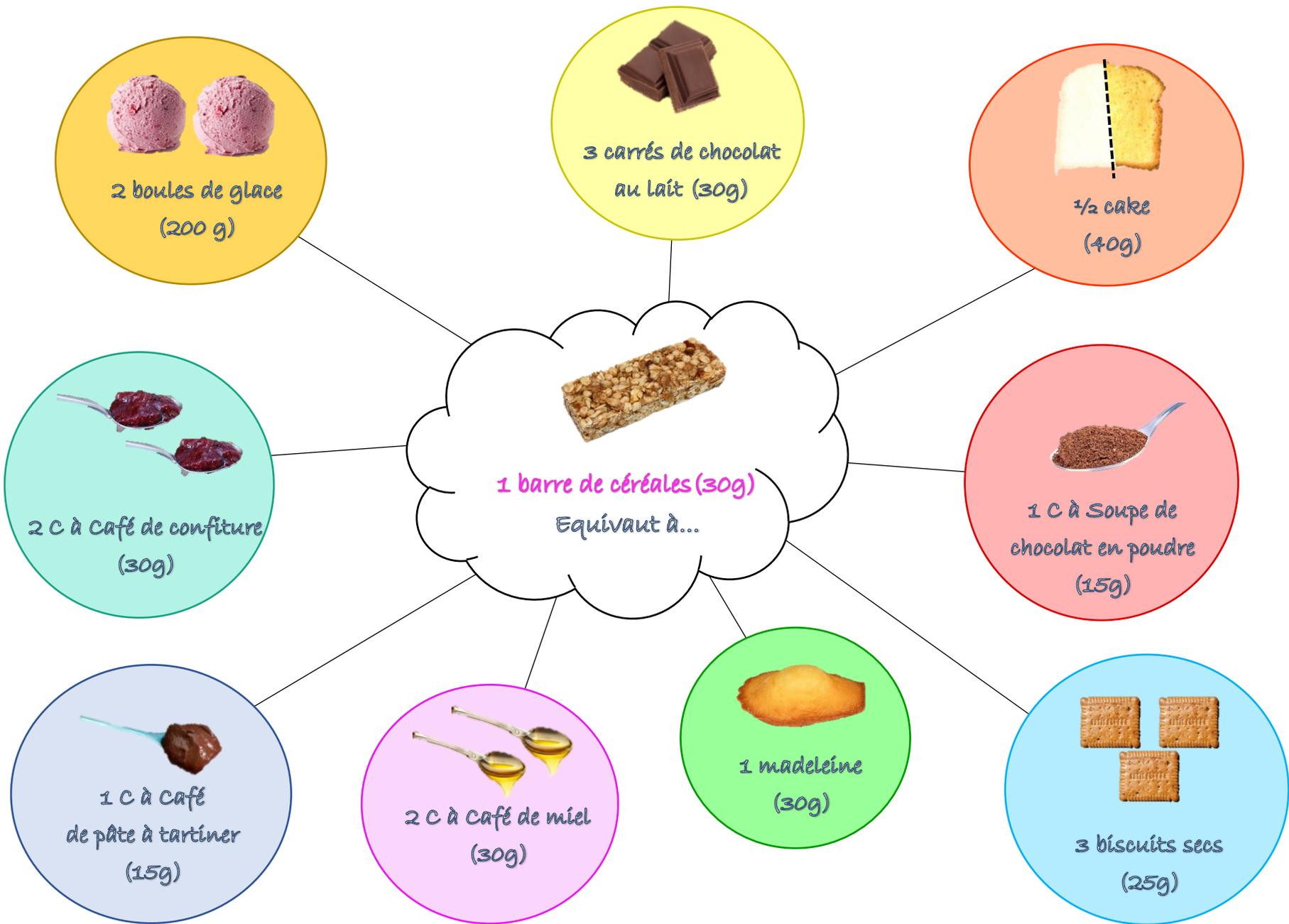


Produits sucrés à limiter

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

# EQUIVALENCES CALORIQUES des Produits sucrés

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter



# Produits à limiter

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

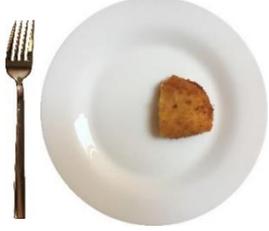
Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13-18 ans

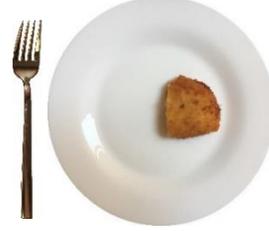
Adolescent et adulte  
13-18 ans

Cordon  
bleu

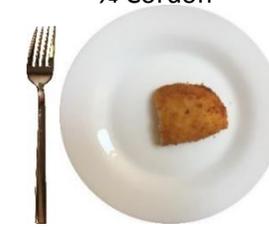
1/3 Cordon



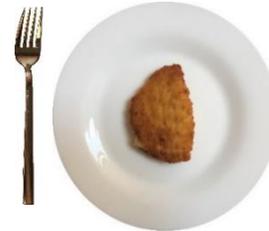
1/2 Cordon



3/4 Cordon



1 Cordon

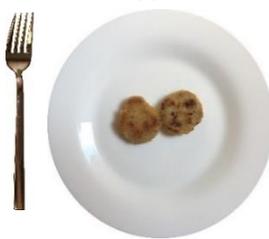


1 Cordon

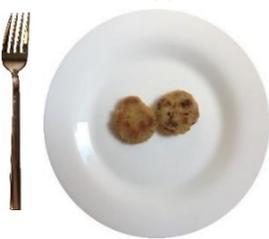


Nuggets  
de poulet

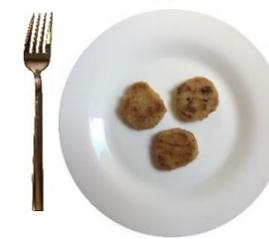
2 nuggets



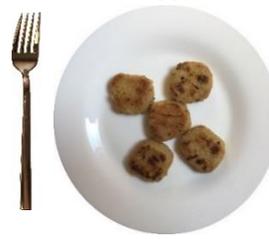
2 nuggets



3 nuggets



5 nuggets

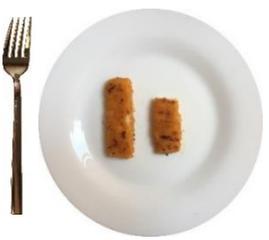


5 nuggets

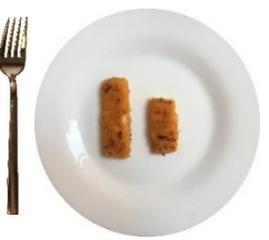


Poisson  
pané

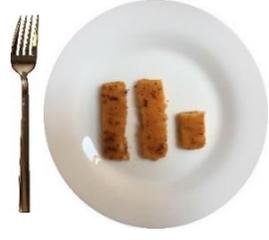
1 et demi



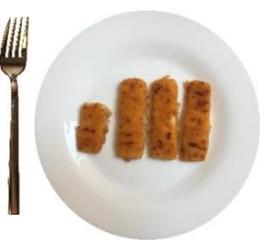
1 et demi



2 et demi



3 et demi



3 et demi

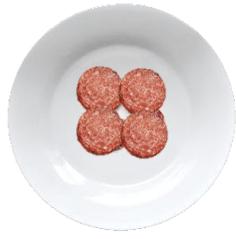


Saucisson

3 tranches de saucisson



4 tranches de saucisson



5 tranches de saucisson



8 tranches de saucisson



8 tranches de saucisson



- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculeux
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- Produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter



Produits panés et charcuterie à limiter 1 fois par semaine

# Panures et Fritures

Enfant de 2-3 ans

Enfant de 4-6 ans

Enfant de 7-12 ans

Adolescente et adulte  
13-18 ans

Adolescent et adulte  
13-18 ans

Pommes  
Dauphines

6 p. dauphines



8 p. dauphines



8 p. dauphines



10p. dauphines



10p. dauphines



Potatoes

7 Potatoes



7 Potatoes



10 Potatoes



12 Potatoes

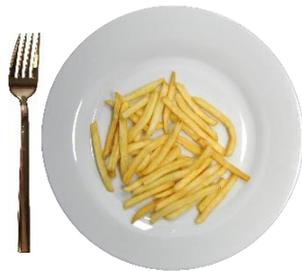


12 Potatoes

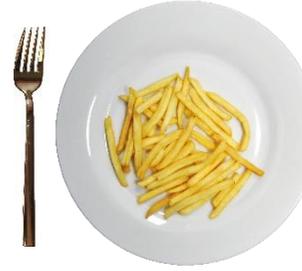


Frites

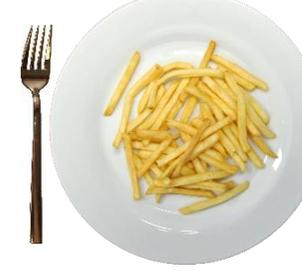
4 c. à soupe



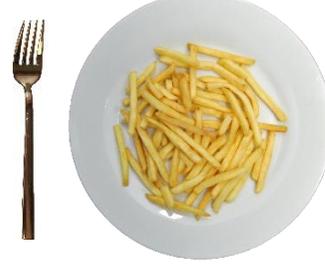
5 c à soupe



6 c. à soupe



8 c. à soupe



8 c. à soupe



Produits frits à limiter, favoriser les féculents

- Légumes
- Fruits
- VPO
- Féculents
- Céréales
- Plats préparés
- Lait
- produits laitiers
- Matieres grasses
- Produits sucrés
- Produits à limiter

## Table de référence du poids des aliments selon la tranche d'âge

Catégories	Aliments	Enfants de 2-3 ans	Enfants de 4-6 ans	Enfants de 7-12 ans	Adolescentes et adultes 13-18 ans	Adolescents et adultes 13-18 ans	
Fruits et Légumes	Banane	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	
	Compote de pommes	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	
	Clémentine	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	
	Jus de fruits	80 ml	125 ml	125 ml	200 ml	200 ml	
	Tomates	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	
	Carottes rappées	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	
	Concombre	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	
	Courgettes	100 g	120 g	120 g	150 g	150 g	
	Haricots verts	100 g	120 g	120 g	150 g	150 g	
	Purée de légumes	150 g	150 g	200 g	250 g	250 g	
Viandes Poissons Œufs	Jambon blanc MIDI	30 g	75 g	100 g	100 g	100 g	
	Jambon blanc SOIR			25 g	50 g	50 g	
	Poisson MIDI	30 g	75 g	100 g	100 g	100 g	
	Poisson SOIR			25 g	50 g	50 g	
	Steak haché MIDI	30 g	75 g	100 g	100 g	100 g	
	Steak haché SOIR			25 g	50 g	50 g	
	Œuf MIDI	50 g	100 g	100 g	100 g	100 g	
		Œuf SOIR			50 g	50 g	50 g
	Féculents Céréales	Céréales soufflées	30 g	35 g	45 g	60 g	60 g
		Pétales de chocolat	30 g	35 g	45 g	60 g	60 g
Pétales de maïs		10 g	30 g	40 g	50 g	50 g	
Pâtes MIDI		90 g	120 g	150 g	150 g	150 g	
Pâtes SOIR		60 g	120 g	120 g	120 g	120 g	
Purée de pomme de t. MIDI		90 g	120 g	150 g	150 g	150 g	
	60 g	120 g	120 g	120 g	120 g		

	Purée de pomme de t. SOIR					
Catégories	Aliments	Enfants de 2-3 ans	Enfants de 4-6 ans	Enfants de 7-12 ans	Adolescentes et adultes 13-18 ans	Adolescents et adultes 13-18 ans
Féculents Céréales	Riz MIDI	90 g	120 g	150 g	100g	150 g
	Riz SOIR	60 g	120 g	120 g	100 g	120 g
	Lentille MIDI	130 g	170 g	170 g	170 g	210 g
	Lentille SOIR	90 g	170 g	170 g	170 g	170 g
	Baguette	20 g	30 g	40 g	40 g	70 g
	Pain de campagne en tranche	25 g	50 g	75 g	75 g	100 g
	Pain de mie	30 g	40 g	50 g	50g	70 g
Plats préparés	Croque-Monsieur	75 g	100 g	150 g	150 g	200 g
	Hachis Parmentier	180 g	180 g	250 g	250 g	300 g
	Lasagnes	180 g	180 g	250 g	250 g	300 g
	Pizza	60 g	100 g	150 g	150 g	200 g
	Quiche	60 g	100 g	150 g	150 g	200 g
	Tielle	75 g	100 g	150 g	150 g	200 g
Laits Produits laitiers	Camembert	15 g	20 g	30 g	40 g	40 g
	Fromage fondu	20 g	20 g	20 g	40 g	40 g
	Lait	200 ml	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml
	Yaourt	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Matières Grasses	Beurre	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
	Crème fraîche	10 ml	10 ml	15 ml	15 ml	15 ml
	Huile végétale	10 ml	10 ml	15 ml	10 ml	10 ml
Produit s sucrés	Boule de glace	25 ml	50 ml	75 g	100 ml	100 ml (= 2 boules)
	Confiture et pâte à tartiner	15 g	20 g	20 g	30 g	30 g

	Gâteau	40 g	60 g	60 g	60 g	80 g
	Barre de céréales	15 g	20 g	30 g	30 g	30 g
	Pain + carrés de chocolat	15 g	20 g	20 g	20 g	20 g tranche de pain = déjà 20g
Catégories	Aliments	Enfants de 2-3 ans	Enfants de 4-6 ans	Enfants de 7-12 ans	Adolescentes et adultes 13-18 ans	Adolescents et adultes 13-18 ans
Produits sucrés	Madeleine	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
	Barquette de fruit	14 g	21 g	21 g	21 g	21 g
	Biscuit sec	16 g	24 g	24 g	24 g	24 g
Produits à limiter	Cordon bleu	35 g	50 g	70 g	100 g	100 g = 1 unité
	Nuggets de poulet	35 g	35 g	50 g	90 g	70 g = 4 unités
	Poisson pané	60 g	60 g	100 g	150 g	70 g 1 unité = 50g
	Saucisson	20 g	30 g	40 g	60 g	60 g
	Frites	50 g	60 g	80 g	100 g	100 g
	Pommes dauphine	60 g	80 g	80 g	100 g	100g
	Potatoes	70 g	70 g	80 g	120 g	120 g