

# Poids usuels des principaux aliments courants

1 morceau de sucre



1 cuillère à café de sucre



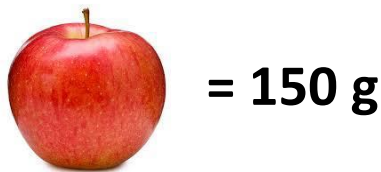
1 cuillère à soupe de confiture



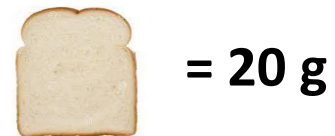
1 cuillère à soupe d'huile



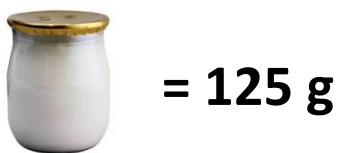
1 fruit



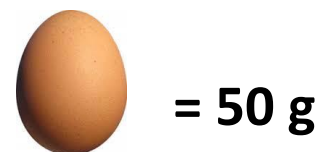
1 tranche de pain de mie



1 yaourt « standard »



1 œuf



1 part de fromage individuelle



1 steak haché



1 fromage fondu



1 tranche de jambon blanc

