

Équivalences pour les portions d'Extras

1 portion	5g de sucre ou 1 morceau de sucre ou 1 c.à.c. de sucre ou 1 c.à.c. de miel ou 1 c.à.c. de sirop d'agave ou 1 c.à.c. de confiture ou 1 carré de chocolat.
2 petits fruits	10g de sucre ou 2 morceaux de sucre ou 2 c.à.c. de sucre ou 1 c.à.c. de miel ou 1 c.à.s. de sirop d'agave ou 1 c.à.s. de confiture ou 2 carrés de chocolat ou 1 carambar ou 2 fraises tagada ou 7 dragibus.
1 poignée de très petits fruits	1 sucette ou 1 petit gâteau sec type (petit beurre, galette sablée) ou 1 boule de sorbet ou 2 tranches de saucisson ou 1 tranche de pain de mie ou 1 krisproll ou 1 compote de 100g ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc 0% ou 10 amandes ou 1 compote.
Grand fruit (Cas particulier)	



Pour bien visualiser, la portion de fruits doit faire le même volume que votre poing, lorsque vous fermez la main.

Attention pour les jus de fruits : seulement les fruits pressés ou mixés rentrent dans cette catégorie. Les jus de fruits du commerce rentrent dans la catégorie des produits sucrés (voir portion d'extra).