

Équivalences pour 1 portion de Féculents

Pain 40g	Biscottes 3 u	Pain de mie 2 petites ou 1 grande tranche	Pain suédois type "krisrolls" 3 u	
Pâtes ● 100g cuit (= 40g cru)	Riz ● 100g cuit (= 35g cru)	Pommes de terre 150g cuit (= 150g cru)	Patate douce 150g cuit (= 150g cru)	Semoule 100g cuit (= 40g cru)
Lentilles 150g cuit (= 60g cru)	Pois chiches 150g cuit (= 67g cru)	Haricots rouges 150g cuit (= 63g cru)		
Maïs ● 150g	Petits pois 200g			
Flocons d'avoine 40g (= 8 c.à s.)	Muesli SSA 30g	Farine ● 30g		

● Sans sucre ajouté

● De préférence complet

u = unité

c. à s. = cuillère à soupe