

# PORTIONS

**Fruits**



120 à 150 g soit 2 petits ou 1 fruit moyen

**Légumes**



120 à 150 g de légumes

**Pain**



30 g de pain

**Féculents**



120 g d'aliments cuits (pâtes, riz, purée...)

**Viande**



100 à 125 g de viande

**Poisson**



100 à 125 g de poisson

**Fromage**



30 g de fromage

**Matière grasse**



10 g de matière grasse

repas-au-cœur-de-la-main



Portions



Pour plus de conseils alimentaires visiter:

