



# Quelle est la bonne quantité?

Il est parfois difficile d'évaluer les bonnes quantités. Idéalement, une portion doit calmer la faim, sans pour autant être trop calorique. Les repas d'une journée doivent en outre couvrir tous les besoins nutritionnels.

## Les bonnes quantités



Lait, babeurre	2 dl
Petit-lait	2,5 dl
Yogourt, kéfir	180 g (1 pot)
Fromage frais	200 g (1 pot)
Séré, blanc battu	250 g (1 pot)
Cottage cheese	200 g (1 pot)
Ricotta	75 g (¼ pot)
Mozzarella	75 g (½ boule)
Féta suisse	60 g (¼ branche)
Fromage à pâte molle (brie, camembert)	60 g
Fromage à pâte mi-dure (tilsit, Appenzeller®, Raclette Suisse)	50 g
Fromage à pâte dure (Gruyère AOC, Emmentaler AOC)	40 g (1 boîte d'allumettes)
Fromage à pâte extra-dure (Sbrinz AOC)	40 g (5 rebibes)



Viande, poisson	120 à 150 g cru
Œufs	2 pièces
Légumes secs (haricots, lentilles)	60 à 100 g crus ou 120 à 200 g cuits



Légumes	200 à 250 g (2 poignées)
Fruits	120 g (1 poignée)



Beurre	10 g (2 cc)
Beurre à rôtir	10 g (2 cc)
Huile	10 g (2 cc)
Graines, noix et autres fruits à coques	20 à 30 g (1 cs)