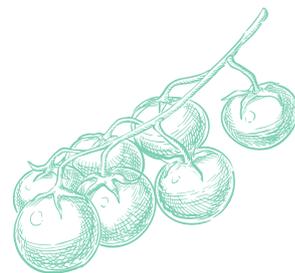


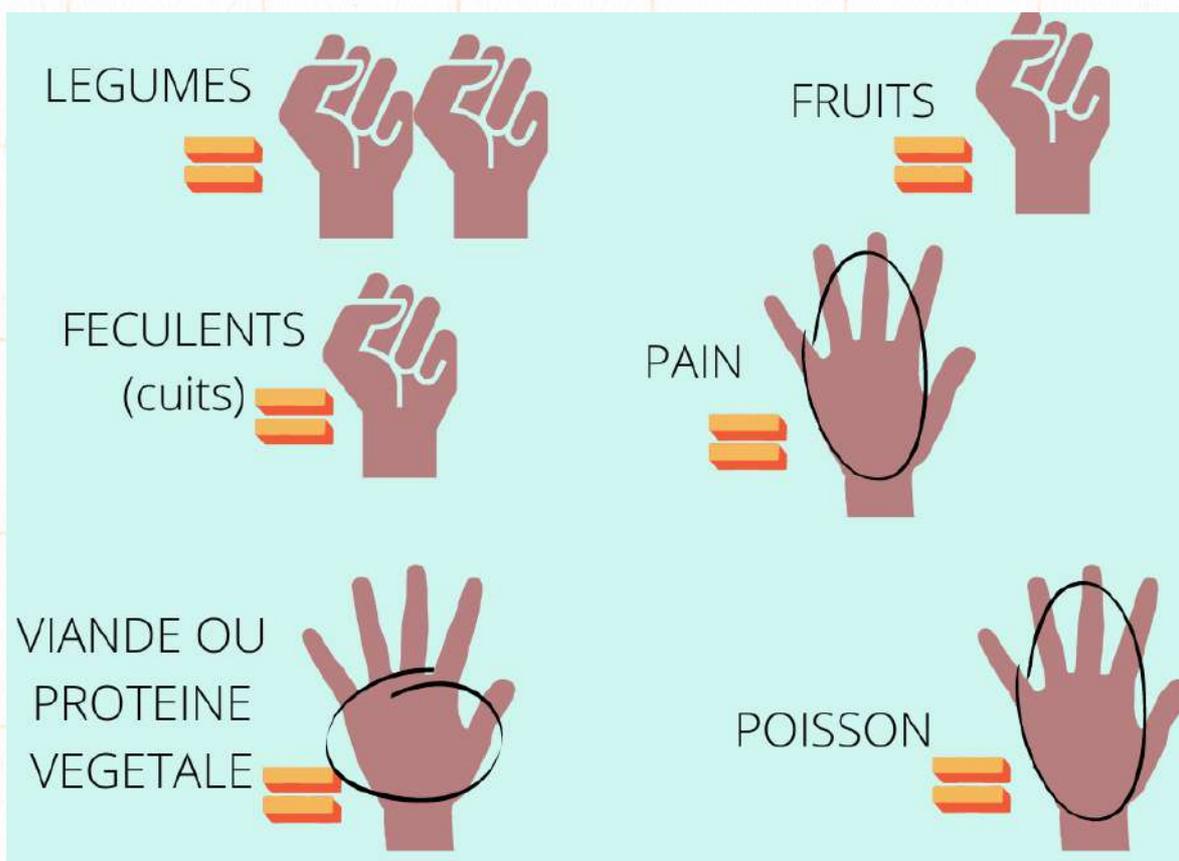
# Nutrikif

Bien manger ⇄ manger Bien



## Les portions

La taille de votre main est un repère facile, simple et pratique pour mesurer la bonne portion des aliments. Adaptée à la morphologie de chacun, cette méthode vous aidera à composer vos assiettes équilibrées.





## Les portions

LEGUMES : Cru ou cuits, en salade, soupe, ou plats cuisinés : 1PORTION= 150 à 200 gr par repas environ = 2 poings fermés.

FECULENTS : 1 PORTION :

- Céréales, légumineuses, tubercules. Aliments cuits= 1 poing fermé
- Si association Céréales + légumineuses= 1 poing de céréales + 1 paume de main de légumes secs
- Pain :1 main en longueur et épaisseur

VIANDE, POISSON, PROTEINE VEGETALE : Environ 90 à 125 gr

1 PORTION de Viande : 1 paume de main

1 PORTION de Poisson : 1 main entière en épaisseur et en longueur

1 PORTION de Protéine Végétale(TOFU ou TEMPEH ou SEITAN) : 1 paume de main

FRUITS : 1 PORTION : 1 poing soit 100-125 gr : 1 pomme, 1 poire, 1 banane, 2 abricots, 2 kiwis, 5 à 10 fraises, grains de raisins, cerises...

PRODUITS LAITIERS :

125 ml de lait par jour : écrémé ou non selon les goûts

125 gr de yaourt NATURE non aromatisé

30 à 50 gr de fromage : 3 fois/semaine et quel que soit le fromage

MATIERES GRASSES :

\*10 gr de beurre par jour

\*1 cuillère à soupe d'huile par repas

\*1 à 2 avocats maximum par semaine

\*50 gr de crème fraîche : 1 fois/semaine