

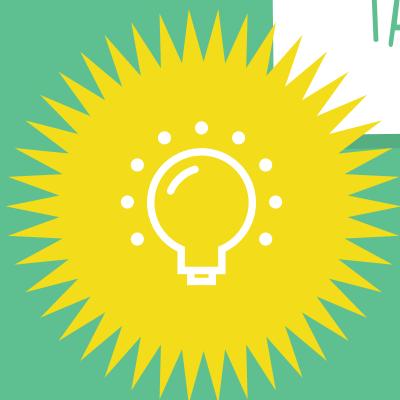
CROQ'KILOS

Croquez le régime à pleines dents !

TABLEAU
D'ÉQUIVALENCES
ALIMENTAIRES

VOUS N'AIMEZ PAS UN PLAT OU UN
ALIMENT DANS VOS MENUS ?

REPLACEZ-LE
FACILEMENT AVEC NOTRE
TABLEAU D'EQUIVALENCES



TABLEAU

D'ÉQUIVALENCES

ALIMENTAIRES

1 PORTION DE LAITAGE
CORRESPOND À :

- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 yaourt nature de 125 g
- 1 petit suisse de 60 g à 10% de MG ou deux de 30 g
- 125 g de fromage blanc à 3% de MG*

* MG = matières grasses

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

FROMAGES :

- 40 g de camembert = 30 g de cantal = 40 g de brie = 30 g emmental = 40 g de fromage au lait cru = 40 g de Pont-l'évêque = 40 g de Livarot = 40 g de chèvre bûche
- 30 g de cantal, emmental, comté, tomme de Savoie, gouda, bleu
- 20 g de Saint-Paulin, fromage des Pyrénées
- 30 g de munster
- 50 g de fromage fondu type Vache qui rit

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES

100 GRAMMES DE
VIANDE MAIGRE*
CORRESPONDENT À :

- 100 g d'abats
- 80 g de faux filet
- 150 g de poisson
- 100 g de mollusques ou 100 g de crustacés
- 100 g de jambon blanc dégraissé découenné
- 2 œufs
- 130 g de bâtonnets de surimi
- 130 g de thon au naturel
- 80 g de maquereaux au vin blanc appertisé

VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

*Cheval,
lapin,
volaille
sans la
peau,
veau,
pintade,
pigeon
sans la
peau,
rumsteck,
onglet,
bavette

10 GRAMMES D'HUILE*
CORRESPONDENT À :

- 15 g de beurre ou de margarine de tournesol
- 25 g de crème fraîche épaisse 30% MG type Isigny
- 50 g de crème fraîche à 15% de MG
- 15 g de mayonnaise

MATIÈRES GRASSES

*Tournesol, maïs, pépins de raisin, soja, noix, olive

UNE PORTION DE
FRUIT CORRESPOND À :

- 1 pomme ou 1 poire de 150 g
- 1 orange ou 3 clémentines
- 1 pêche ou 2 brugnons
- 2 abricots ou 2 prunes
- 1/2 pamplemousse
- 100 g de cerises
- 200 g de fraises,
de framboises
ou de myrtilles
- 300 g de pastèque
- 100 g de raisins
- 1 petite banane
- 150 g de kiwis
- 150 g de compote maison
sans sucre ajouté
- 100 g de compote du commerce
- 150 ml de jus de fruit
sans sucre ajouté
- Fruits oléagineux : 5 amandes, 4 noisettes, 2 noix, 10 cacahuètes, 5 noix de cajou, 3 abricots secs, 4 pruneaux, 15 raisins secs

TABLEAU
D'ÉQUIVALENCES
ALIMENTAIRES



TABLEAU D'ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES

100 G DE FÉCULENTS CUISTS CORRESPONDENT À :

- 100 g (3-4 cuillères à soupe) de riz, pâtes
- 100 g (4-5 cuillères à soupe) de légumes secs, semoule
- 50 g de pain tradition (1/6 de baguette)
- 2 pommes de terre moyennes (200 g) (cuites à l'eau)
- 4 biscuits (poids moyen d'une biscotte = 8 g)
- 55 g de pain complet = 50 g de pain aux céréales = 50g de baguette tradition*
- 150 g de petits pois
- 40 g de farine blanche
- 40 g de muesli du supermarché traditionnel

CÉRÉALES, P. DE TERRE
ET LEGUMINEUSES

* Il est préférable de consommer du pain complet ou pain aux céréales pour les fibres et l'effet satiant

TABLEAU

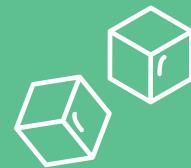
D'ÉQUIVALENCES

ALIMENTAIRES

2 MORCEAUX DE SUCRE*
CORRESPONDENT À :

- 10 g de sucre en poudre
- 15 g de confiture, miel, gelée
- 100 ml de boisson sucrée type soda
- 15 g de chocolat noir 70% de cacao
(2 à 4 carrés)
- 1 boule de glace (30 g)
- 15 g de pâte à tartiner

* Toutes ces équivalences sont faites en fonction du sucre mais pas en fonction des calories



SUCRE

UNE PORTION DE
LÉGUMES* CORRESPOND À :



LEGUMES

- 150 g en entrée soit 3-4 cuillères à soupe

- 200-250 g en accompagnement seul
soit 5-6 cuillères à soupe

* Artichaut, asperge, aubergine, blette, betterave, brocolis, carotte, céleri, champignon, choux, choux fleurs, citrouille, cœur de palmier, concombre, courgette, endive, épinard, haricots verts, poireau, potiron, radis, tomate



CROQ'KILOS

CONTACT

contact@croq-kilos.com

RENDEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT SUR
CROQ-KILOS.COM

Suivez-nous aussi sur

