



**CROQ'KILOS**

Croquez le régime à pleines dents !

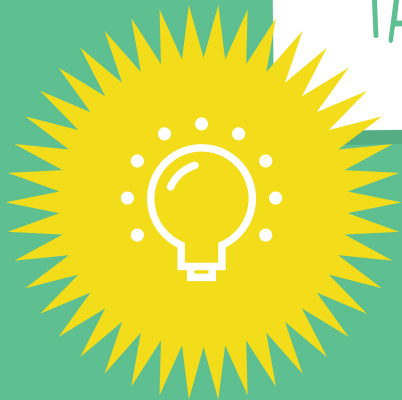
TABLEAU

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  
LAI TIERS

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

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 OEUFS



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

TABLEAU  
D'ÉQUIVALENCES  
ALIMENTAIRES

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

MATIERES  
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



FRUITS

# TABLEAU D'ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES

100 G DE FÉCULENTS CUITS  
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 biscottes (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



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

## 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



SUCRE

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

### UNE PORTION DE LÉGUMES\* CORRESPOND À :

- 150 g en entrée soit 3-4 cuillères à soupe
- 200-250 g en accompagnement seul soit 5-6 cuillères à soupe



LEGUMES

\* Artichaut, asperge, aubergine, blette, betterave, brocolis, carotte, celeri, 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](mailto:contact@croq-kilos.com)

RENDEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT SUR

[CROQ-KILOS.COM](https://croq-kilos.com)

Suivez-nous aussi sur

