



Une portion alimentaire = Quantité d'aliments que l'on doit ingérer quotidiennement pour rester en bonne santé ou perdre du poids. Elle varie selon le type d'aliment : fruits et légumes, féculents, matières grasses, produits laitiers, viandes, poissons, etc.

Une des premières règles pour perdre du poids est d'apprendre à manger intelligemment.

Cela passe par la maîtrise de ce que l'on a dans notre assiette et notamment des quantités. Mais peser chaque aliment peut parfois s'avérer compliqué chez soi (lors de la préparation des repas) ou à l'extérieur (au restaurant, chez des amis, ...) et même vous décourager lors de votre programme perte de poids.

ALORS, CONCRÈTEMENT, COMMENT ÉVALUER FACILEMENT LA TAILLE D'UNE PORTION ?

COMMENT ÉVITER L'ACTION CONTRAIGNANTE DE PESER CHACUN DE SES ALIMENTS ?



Milical vous propose d'adopter un outil simple et pratique : VOTRE MAIN !

Pour chaque catégorie d'aliments, Milical vous propose un guide des portions alimentaires afin de préparer vos repas quotidiens sans la contrainte des pesées. Il peut aussi bien être utilisé chez vous ou à l'extérieur pour évaluer les quantités d'aliments contenues dans votre assiette. Cela vous permettra de prendre conscience de la taille des portions et d'avoir un repère visuel simple des quantités d'aliments pour composer vos assiettes.

i Lors de la première semaine de votre programme, Milical vous recommande cependant d'utiliser des outils comme une balance ou une cuillère à mesurer.

FRUITS

= LA SURFACE DU POING FERMÉ

= environ **120 à 150 g**
= 2 petits fruits frais
= 1 fruit frais de grosseur moyenne

! Fruits secs (noix, amandes, etc)
= la taille du creux de la main



LÉGUMES

= LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI

= environ **120 à 150 g**
Il est inutile de peser vos légumes lorsqu'ils sont naturels :
1 portion = 1/2 assiette classique. Si vous avez encore faim, vous pouvez augmenter cette quantité.



PAIN

= LA SURFACE DE LA PAUME

= environ **30g**



FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS

= LA GROSSEUR DU POING

= environ **120 g**

! Il s'agit des aliments cuits (riz, pâtes, pommes de terre, blé...)

Poids cru : riz : 40 g
pâtes / semoule : 60 g



VIANDE

= LA SURFACE DE LA PAUME ET L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT

= environ **100 à 125 g**



POISSON

= LA SURFACE DE LA MAIN, DOIGTS JOINTS

= environ **100 à 125 g**



FROMAGE

= LA TAILLE ET L'ÉPAISSEUR DU POUCE

= environ **30 g**



BEURRE

= LA PULPE ET L'ÉPAISSEUR DE L'INDEX

= environ **10 g**



Ces mesures sont données à titre indicatif et peuvent varier en fonction des aliments consommés.

PROGRAMME PERTE DE POIDS

milicalsavoirmanger.com

LE GUIDE DES PORTIONS ALIMENTAIRES

Milical
LABORATOIRES

AUTRES OUTILS DE MESURE SIMPLES

CUILLÈRE À CAFÉ



RASE = 5G



BOMBÉE = 10G



LIQUIDE = 5ML

CUILLÈRE À SOUPE



RASE = 15G



BOMBÉE = 30G



LIQUIDE = 15ML

VERRE DE 20 CL



EAU/LAIT
= 150 ML

SUCRE
= 100 G

RIZ
= 90 G

- 3 cuillères à café = 1 cuillère à soupe
- 7 cuillères à soupe = 100 ml
- 1 tasse à thé = 200 ml
- 1 tasse à café = 100 ml
- 1 grand bol = 400 ml
- 1 pot de yaourt vide = 125 ml

LES PORTIONS D'UNE JOURNÉE TYPE *milicalsavoirmanger.com*



PETIT-DÉJEUNER

60 g de pain
OU 45 g de céréales brutes
(flocons d'avoine...)



10 g de beurre
OU 2 cuillères à café d'huile
OU 15 g de graines
(amandes, noix...)



90 g de fromage
OU 2 œufs
et 70 g de charcuterie

► OU remplacez le petit-déjeuner par une des recettes disponibles sur www.milicalsavoirmanger.com

En option

1 fruit OU 10 cl de jus de fruits pressé OU 15 g de miel

Si on choisit d'ajouter à son petit déjeuner un fruit ou équivalent, il faudra diminuer d'un tiers la portion de pain ou de céréales.



DÉJEUNER

ENTRÉE

30 g de crudités assaisonnées



1 œuf

OU 60 g de poisson
OU 60 g de jambon blanc,
blanc de porc, de dinde...
OU 50 g de blanc ou cuisse de poulet
OU 70 g de fruits de mer
OU 35 g de fromage
OU 70 g de tofu ferme



PLAT

60 g de légumes verts



60 g de légumes secs ou féculents



160 g de viande

OU 250 g de tofu ferme
OU l'association de 3 aliments parmi les suivants:
- 2 œufs
- 100 g de poisson
- 40 g de fromage
- 80 g de féculents

► OU remplacez le déjeuner par une des recettes disponibles sur www.milicalsavoirmanger.com

En option

1 fruit OU 1 sorbet sans sucre

Si on choisit d'ajouter à son déjeuner un fruit ou équivalent, il faudra diminuer de moitié la portion de féculents ou légumes secs.



COLLATION

1 pomme
OU 3 abricots
OU 100 g de fraises
OU 100 g de cerises
OU 1 gâteau
OU 30 g de fruits secs

OU 20 cl de jus de fruit
OU 30 g de confiture
OU 50 g de compote
OU 30 g de pâte de fruits
OU 1 boule de glace
OU 2 boules de sorbet



15 g de graines (amandes,
noisettes, noix de cajou...)
OU 2 carrés de chocolat noir

► OU remplacez la collation par une des recettes disponibles sur www.milicalsavoirmanger.com



DÎNER

110 g de légumes verts
OU 250 ml de soupe de légumes (sans féculent ni légume sec et sans sel)



120 g de poisson, viande blanche, fruits de mer...
OU 120 g de tofu ferme
OU omelette blanche avec 3 blancs d'œufs

► OU remplacez le dîner par une des recettes disponibles sur www.milicalsavoirmanger.com