

## Taille des portions, en grammes (g) ou en millilitres (ml)

	1 an	2-4 ans	4-6 ans	7-12 ans	13-15 ans	16-20 ans	Adulte	Senior
Légumes crus, cuits, salades	40	50	70	70-80	100	120	180	min. 120
Fruits crus, cuits	60	75	100	110-120	120	120	120	120
Jus de légumes, de fruits	100	100	110-150	150-200	150-200	200	200	200
Pâtes, riz, céréales, féculents (poids sec)	25	30	40	45-60	70	75	45-75	45-75
Pâtes, riz, céréales, féculents (poids cuit)	65	75	100	110-150	175	220	100-220	100-220
Pommes de terre	120	140	180	220-270	270	300	180-300	180-300
Pain complet, pain	25-40	30-45	40-50	45-100	70-120	75-125	75-125	75-125
Légumineuses (poids sec)	15	20	40	50-65	65	100	60	min. 60
Légumineuses (poids cuit)	40	50	100	125-160	160-240	150-250	150	150-250
Tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales	25	35	50	75-90	100	120	100-120	120
Œufs	30	30	60	120	120-180	120-180	120-180	120-180
Viande, volaille, poisson, fruits de mer, charcuteries grasses (cru)	25	35	50	75-90	100	120	100-120	100-120
Fromage à pâte dure	15	15	15	30	30	30	30	30
Fromage à pâte molle	30	30	30	60	60	60	60	60
Lait	100	100	100	200	200	200	200	200
Yogourt, fromage frais, desserts lactés	100	100	100	150-200	150-200	150-200	150-200	150-200
Huiles recommandées, matières grasses ajoutées	5	5	10	10	10-15	10-15	10	10
Graines, fruits oléagineux non salés	*	*	20	20	20	20	15-30	15-30
Féculents sucrés, mets sucrés	25-40	30-45	40-50	45-100	70-120	75-125	45-125	45-125

Légende:

Fruits et légumes
Féculents
Aliments sources de protéines et produits laitiers
Huiles, matières grasses, graines et fruits oléagineux
Mets sucrés, sucreries
* Afin d'éviter les risques d'allergie et d'étouffement, les graines et les fruits oléagineux ne sont pas proposés aux enfants de moins de 4 ans.