

J'apprends à doser mes aliments sans balance pour équilibrer mes repas

site de medecine gastro

Adresse du site : www.docvadis.fr/site-de-medecine-gastro



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

En l'absence de balance ou de verre doseur, il suffit de quelques repères pour doser ses ingrédients en toutes circonstances et équilibrer ses repas.

Comment puis-je compter avec les cuillères ?

Toutes les cuillères, de la cuillère à café à la cuillère à soupe, peuvent vous aider à doser précisément. La mesure s'entend « cuillère rase ». Ainsi, une cuillère à café contient 0,5 cl (soit environ 5 g), une cuillère à dessert contient 1 cl (soit environ 10 g), et une cuillère à soupe contient 1,5 cl (soit environ 15 g). Ces mesures valent pour les liquides et, à quelques grammes près, pour le sel fin et le sucre en poudre.

Contenant	Capacité	Poids	Poids	Poids	Poids	Poi
1 cuillerée à café rase.	0,5 cl de liquide.	3 g : féculé, sucre glace, Maïzena, cacao.	4 g : farine, huile, semoule.	5 g : café, sel, sucre, beurre.		

1 cuillerée à soupe rase.	1,5 cl.	5 g : fromage râpé.	6 g : levure chimique.	8 g : cacao, café, chapelure.	10 g : crème fraîche épaisse, farine, fécula, Maïzena, riz cru, huile, semoule.	15 g : beurre mâché sel fin sucre poudre semoule crème fraîche huile
---------------------------------	---------	---------------------------	------------------------------	--	--	---

Le verre peut-il servir de mesure ?

Un verre ordinaire (comme un verre à moutarde avec dessin pour enfant) ou une tasse à déjeuner remplis à 1 cm du bord présentent une contenance de 200 ml (20 cl). Ils peuvent donc être très utiles lors des préparations culinaires. Voici quelques équivalences : un verre de farine = 130 g ; d'huile = 180 g ; de lait = 210 g ; de riz cru = 150 g ; de semoule = 140 g ; de sucre en poudre = 200 g ; de lentilles = 150 g ; de coquillettes crues = 120 g ; de gruyère râpé = 70 g.

Comment puis-je évaluer le poids des fruits ou des légumes ?

A titre indicatif, pour des produits de taille moyenne et crus, gardez ces repères : 1 pomme de terre = 100 g ; 1 carotte = 70 g ; 1 poireau = 220 g ; 1 tomate = 60 g ; 1 courgette = 300 g ; 1 oignon = 60 g. 1 banane = 120 g ; 1 pomme = 150 g ; 1 poire = 160 g.

Comment puis-je mesurer pincées de sel, noisettes de beurre, etc. ?

Les recettes de cuisine donnent souvent des mesures approximatives en ce qui concerne l'assaisonnement, or il est important de connaître la quantité de sel ou de sucre, qui entre dans la composition d'un plat. Pour vous y retrouver, sachez que : 1 pincée de sel = 1 g ; 1 morceau de sucre = 5 g ; 1 noisette de beurre = 6 g ; 1 noix de beurre = 15 g ; 1 blanc d'œuf = 20 g ; 1 jaune d'œuf = 30 g.

A quoi correspond une portion ?

Dans les régimes, il est souvent question de portion. Gardez ces repères : une portion représente une quantité de 80 à 100 g, soit la taille d'un poing ou de deux cuillères à soupe pleines.

Une portion de fruits équivaut à :

- 1 fruit frais, tel qu'une pomme, une orange, une pêche ou une poire, une tomate de taille moyenne.
- 2 clémentines, 2 abricots, 1 tranche d'ananas, 15 grains de cerises ou de raisins, 2 kiwis, 4 ou 5 fraises, 1 petite banane.
- 1/2 tasse de fruits en conserve (conservés dans leur propre jus).
- 2 cuillerées à soupe de fruits secs.

Chaque portion apporte environ 20 g de glucides.

Une portion de produits laitiers équivaut à :

- 1 verre de lait écrémé ou demi-écrémé, un yaourt, 2 cuillerées à soupe de fromage blanc, 2 petits-suisseuses, 30 g de fromage, soit 1/8e de camembert.

Chaque portion apporte environ 8 g de protéines.

Une portion de légumes équivaut à :

- 1 tasse de légumes ou l'équivalent d'une poignée (ex : une poignée de haricots verts).
- 1 bol de soupe ou de salade verte

Il est recommandé de consommer 2 ou 3 portions de légumes par jour et de privilégier les légumes cuits aux légumes crus pour éviter les ballonnements.

Une portion de viande ou autres protéines équivaut à :

- 100 g de viande, de volaille ou de poisson, ou deux œufs, ou deux tranches de jambon de 80 g, ou 12 huîtres.

Chaque portion apporte 20 g de protéines.

Une portion de glucides (céréales et féculents) équivaut à :

- 1/6e de baguette, 2 tranches de pain, 2 biscottes, 2 pommes de terre moyennes, 3 tasses de pop-corn allégé, 3/4 tasse de céréales sèches, 1/2 tasse de maïs, 1/3 tasse de riz ou de pâtes (dosage avant cuisson), ou 1/4 de croissant.

Chaque portion apporte en moyenne 20 g de glucides.

Une portion de graisses et d'aliments sucrés équivaut à :

- 1/2 tasse de crème glacée, 1 petit gâteau ou la moitié d'une pâtisserie, ou 2 petits biscuits

Chaque portion apporte le même apport calorique, soit environ 150 cal.

Pour un bon suivi nutritionnel, notamment si vous êtes diabétique, il est important de maîtriser les quantités d'aliments composant vos repas au quotidien, afin de respecter les recommandations de votre médecin. Ainsi, en l'absence de balance ou de verre doseur, il peut être utile de créer ses propres repères en mesurant au préalable la capacité des divers contenants que vous utiliserez à titre de référence au quotidien pour doser vos aliments.