À chacun sa portion

Adulte

4 tranches de rosette (± 50 g)

Enfant 8 ans

2 tranches de rosette (± 30 g)

Adulte

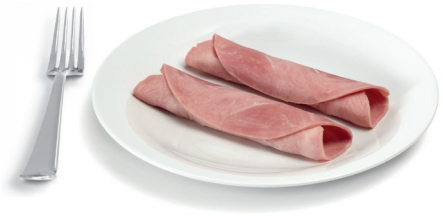
1 steak haché (100 g)

Enfant 8 ans

3/4 de steak haché (70 g)

Adulte

2 tranches de jambon blanc (80 g)



Enfant 8 ans

1 tranche et demie de jambon blanc (60 g)

Adulte

250 g de frites

Enfant 8 ans

170 g de frites

Adulte

15 cuillères à soupe de pâtes (250 g)

Enfant 8 ans

10 cuillères à soupe de pâtes (170 g)

Source : GEMRCN - Juillet 2015

Adulte

8 cuillères à soupe d'haricots verts (150 g)

Enfant 8 ans

6 cuillères à soupe d'haricots verts (100 g)

Adulte

Environ une demi quiche (200 g)

Enfant 8 ans

Environ un tiers de quiche (150 g)

Adulte

40 g de camembert

Enfant 8 ans

30 g de camembert

Adulte

2 boules de glace (100 ml)

Enfant 8 ans

1 boule de glace (50 ml)

Adulte

200 ml de jus de fruits

Enfant 8 ans

125 ml de jus de fruits

À noter que ces indications de portions restent des repères qui ont été calculés à partir de besoins moyens et que chacun doit adapter sa portion selon son âge, sexe et activité physique.

Source : GEMRCN - Juillet 2015

NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 03/2016, version 1