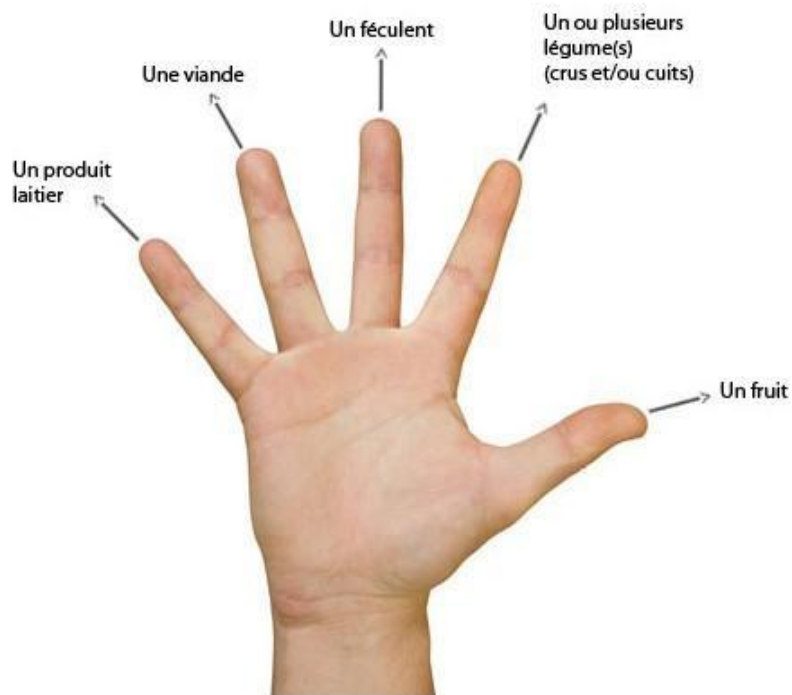
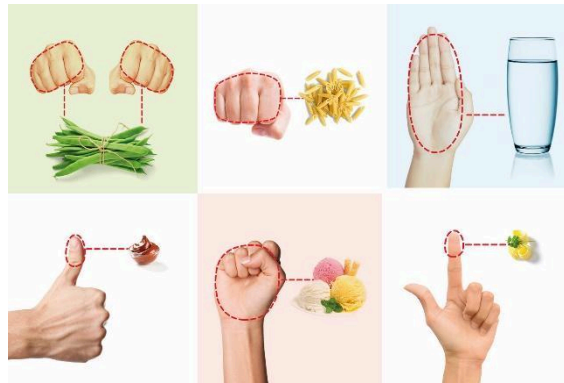


La bonne portion alimentaire



La bonne portion de pâtes

Pour exemple les [pâtes](#), l'incontournable féculent italien. On aurait tendance à penser que la dose est importante, mais détrompez-vous. D'après le site américain, les pâtes crues doivent tenir dans votre poing, serré.



La bonne portion de poisson

En ce qui concerne le [poisson](#), il vous suffit de tenir votre main, paume vers le ciel. Le poisson doit aller du bas de votre main jusqu'au bout des doigts. Il est conseillé d'en consommer deux fois par semaine, notamment le soir, sans négliger les poissons gras comme le saumon ou le thon. Il doit représenter le quart de votre assiette.

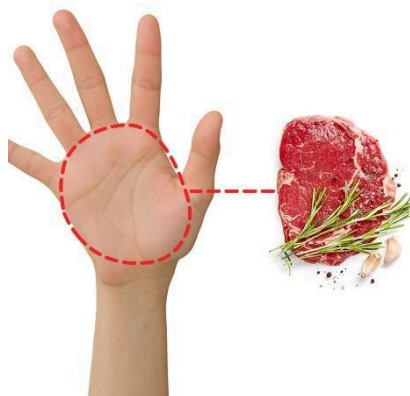


La bonne portion de beurre

Côté [beurre](#), on se doute bien que le morceau va être des plus minces. Et en effet, votre dose journalière doit être égale à la phalange de votre index.

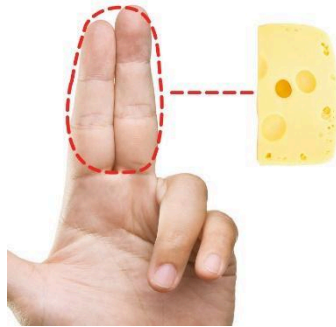
La bonne portion de viande

Votre morceau de [viande](#), lui, doit correspondre à la paume de votre main. L'équivalent d'un steak haché surgelé. Privilégiez la viande blanche, notamment avec la volaille pour l'apport en [protéine](#) animale. Ne pas négliger la viande rouge qui elle ne doit pas dépasser les 500 g par semaine.



La bonne portion de produits laitiers

Dans le domaine des [produits laitiers](#), votre bout de fromage quotidien est l'équivalent de deux doigts, soit 30 g. Pour le lait la portion est de 150 ml et le yaourt 125 g.



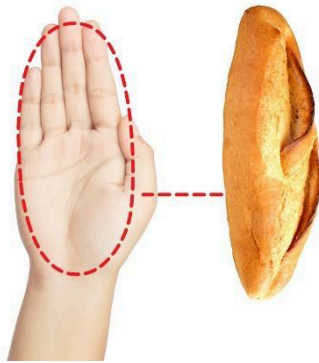
La bonne portion de légumes

Pour les [légumes](#), la dose recommandée est la plus importante. L'unité de mesure correspond à vos deux poings serrés. Les légumes représentent la plus grande partie de votre assiette, soit la moitié.



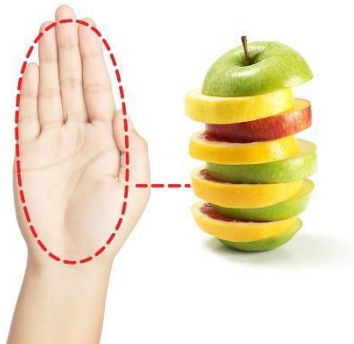
La bonne portion de pain

Le [pain](#) lui, correspond à la même quantité que le poisson, soit une portion allant du bas de la main aux bouts des doigts. Attention tout de même à ne pas additionner les portions recommandées de pain et féculents. Si les deux sont présents dans le même repas, la portion globale doit être proportionnelle à la paume de votre main seulement.



La bonne portion de fruits

Le traditionnel "5 fruits et légumes par jour" vous autorise à dépasser la taille de votre main entière. La portion idéale pour un [fruit](#) est de 80 à 100 g. Ne vous privez pas !



La bonne portion de pâte à tartiner

Bien évidemment, il n'existe pas de recommandation quant à la consommation quotidienne de pâte à tartiner. Mais si vous avez envie de vous laisser aller de temps en temps à la gourmandise, ne vous frustrez pas. Attention à la portion tout de même : vous n'aurez droit qu'à une phalange de pouce