

## Les équivalences : les féculents

(Poids moyen)

	Poids cru	Poids cuit	Cuillères à soupes	unité
<b>Riz</b>	25g	100g	3	<b>x</b>
<b>pates</b>	25g	100g	4	<b>x</b>
<b>semoule</b>	25g	100g	3	<b>x</b>
<b>Légumes sec</b>	35g	100g	4	<b>x</b>
<b>farine</b>	25g	<b>x</b>	3	<b>x</b>
<b>pain</b>	<b>x</b>	40g	<b>x</b>	1/5 de baguette, 2 petites tranches
<b>Biscottes</b>	<b>x</b>	15g	<b>x</b>	2
<b>Céréales du petit déjeuner</b>	<b>x</b>	30g	6	1 portion individuelle