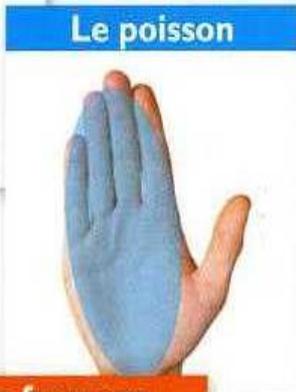


FINI DE PESER

●●● Pensez à votre main !

		La viande	La taille de la viande = la surface de la paume de la main du consommateur.
	Le beurre		
Le beurre ajouté = la pulpe de l'index.		Le poisson	La taille du poisson = la surface de la main, doigts joints.
			
	Les fruits	Le fromage	
Le poing fermé = l'unité de référence pour les fruits (soit l'équivalent d'une petite poignée).			La portion de fromage = la taille du pouce.

La consommation de féculents cuits correspond à une poignée, celle des légumes à une ou deux poignées. En plus des féculents, la taille du pain ne devrait pas dépasser celle de la paume de la main. Consommé comme seul glucide complexe, le pain correspond à la taille de la main.

Les féculents cuits	Les légumes	Pain + féculents	Pain
			