

Évaluer les portions





ASTUCE: Compare ton poing avec une tasse à mesurer pour évaluer les portions rapidement.

Poing

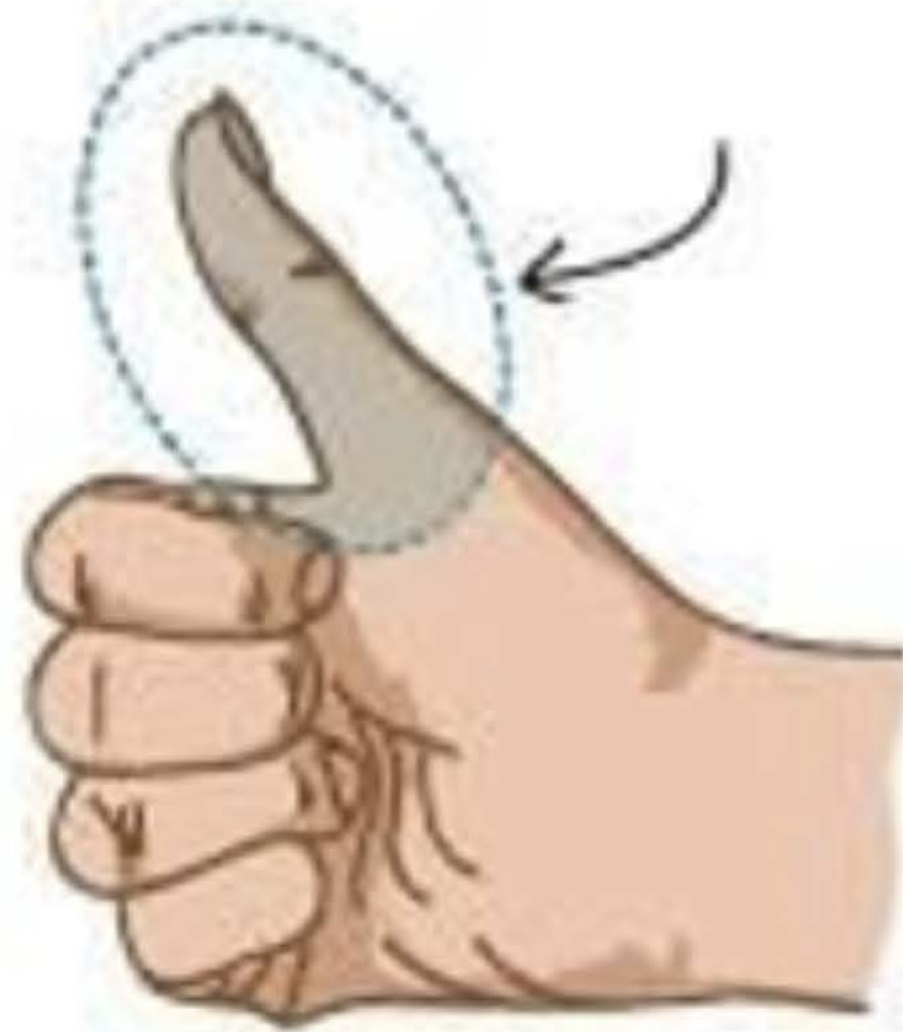
(balle de tennis)



**1 tasse
(250 ml)**

Pouce

(baume à lèvres)



**2 c. table
(30 ml)**

Paume

(jeux de cartes)



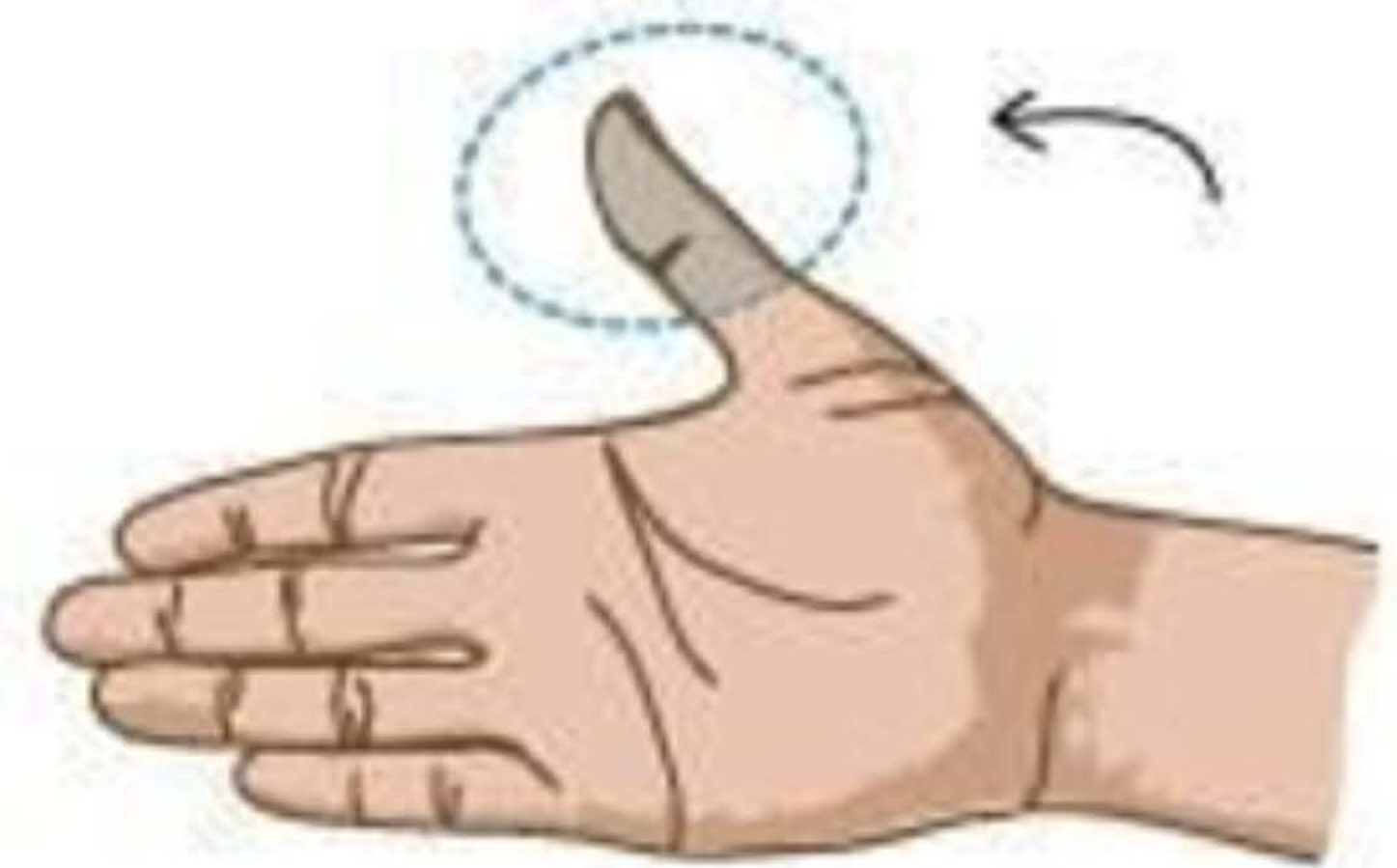
**½ tasse
(125 ml)**

Bout du doigt



**1 c. thé
(5 ml)**

Bout du pouce



**1 c. table
(15 ml)**



ASTUCE: Compare ton poing avec une tasse à mesurer pour évaluer les portions rapidement.

Poing
(balle de tennis)



1 tasse
(250 ml)

Pouce
(baurre)



2 c. table
(30 ml)

Paume

Objectif

=

mesurer souvent pour en arriver à estimer la portion visuellement.

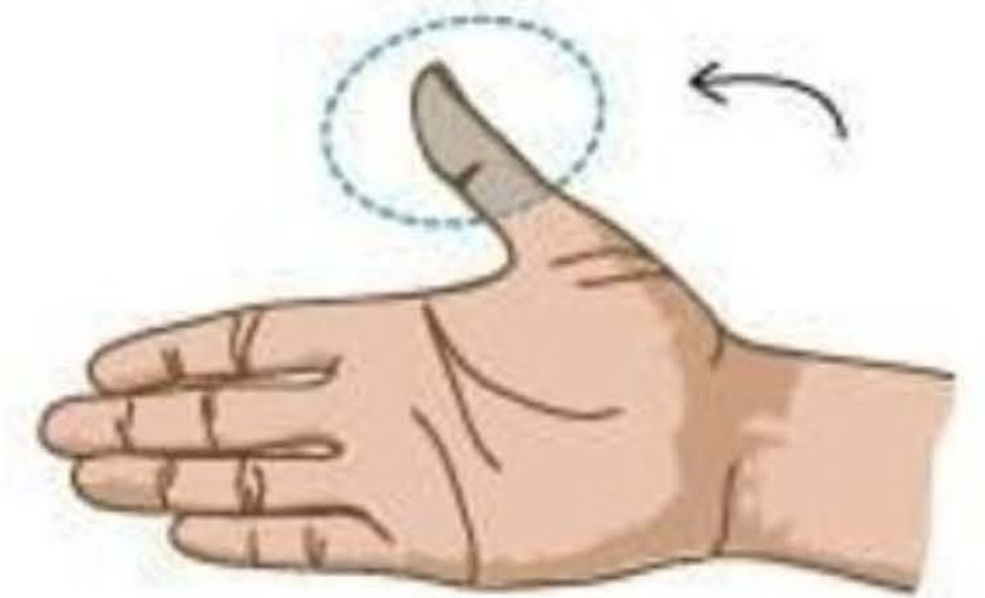
Re-mesurer régulièrement

1/2 tasse
(125 ml)

Bout du doigt

1 c. thé
(5 ml)

Bout du pouce



1 c. table
(15 ml)