

# Chronique santé



Manger bien, oui bien sûr que tout le monde le fait mais mangeons nous un peu trop ? Certainement ! Le contrôle des portions vient tout juste après les choix alimentaires.

Voici à quoi correspond une portion :

1 tasse = 250 ml : représente un poing ou une balle de baseball, pour les aliments suivants : soupe, céréale, plat mijoté, fruit frais et salade.

1/2 tasse = 125 ml : représente une pognée ou une demi balle de baseball, pour les aliments suivants : pâte, riz, patate et légume cuit.

3 onces = 85 gr : représente une paume de main ou un jeu de carte, pour les aliments suivants : bœuf, porc, volaille et poisson.

1 cuillère à table = 15 ml : représente le pouce ou la moitié d'une balle de golf, pour les aliments suivants : beurre d'arachide, crème sûre et fromage à la crème.

1 cuillère à thé = 5 ml : représente l'ongle du pouce ou un timbre-poste, pour les aliments suivants : beurre, margarine, huile et mayonnaise.