

	Poids d'une Cuillère à Soupe	PHOTOS
MIXÉS DE LÉGUMES	20 g	
CRUDITÉS	20 g	
RIZ	25 g	
SEMOULE, BOULGHOUR, PÂTES	20 g	
PURÉE DE LÉGUMES ET PDT	30 g	
LÉGUMES EN MORCEAUX	30 g	
VIANDES ET POISSONS	20 g	
COMPOTES	20 g	