

Poids estimés

Aliments	Quantité / Unité	Poids de la partie comestible
Boulangerie		
Petit pain	1 pièce	50 g
Biscuit	1 pièce	6 g
Pain	1 tranche	50 g
Croissant	1 pièce	40 g
Gâteau	1 tranche	50 g
Pain toast	1 tranche	20 g
Produits d'origine animale		
Poisson (taille moyenne)	1 pièce	180 g
Bâtonnet de poisson	1 pièce	30 g
Sardine à l'huile	1 pièce	15 g
Côtelette	1 pièce	150 g
Escalope	1 pièce	125 g
Steak	1 pièce	150 g
Rôti	1 portion	150 g
Saucisse	1 pièce	150 g
Charchuterie	1 tranche	15 g
Blanc de poulet	1 pièce	220 g
Cuisse de poulet	1 pièce	150 g
Oeuf, taille moyenne	1 pièce	55 g
Parmesan	1 c.s.	5 g
Fromage frais	1 c.s.	20 g
Fromage à pâte molle	1 portion	30 g
Fromage à pâte dure	1 portion	15 g
Crème fraîche	1 pot	125 g
Yaourt	1 pot	180 g (moyen), 150 g (petit)
Yaourt	1 c.s.	20 g
Lait	1 verre	200 g
Crème	1 pot	200 g
Gemüse		
Aneth	1 bouquet	5 g
Aubergine	1 pièce	415 g

Carotte	1 pièce	80 g
Céleri branche	1 branche	125 g
Céleri-rave	1 pièce	450 g
Champignon	1 pièce	9 g
Chicorée / Endive	1 pièce	110 g
Chou blanc	1 pièce	780 g
Chou chinois	1 pièce	400 g
Chou-fleur	1 pièce	460 g
Chou-rave	1 pièce	100 g
Concombre	1 pièce	450 g
Cornichon	1 pièce	10 g
Courgette	1 pièce	125 g
Fenouil	1 pièce	135 g
Oignon	1 pièce	36 g
Poireau	1 pièce	120 g
Poivron	1 pièce	155 g
Pomme de terre	1 pièce	80 g
Radis	1 pièce	12 g
Salade (laitue)	1 tête	170 g
Salade iceberg	1 tête	300 g
Tomate (normale)	1 pièce	60 g
Tomate (Cherry)	1 pièce	8 g

Fruits

Abricot	1 pièce	45 g
Ananas	1 pièce	520 g
Avocat	1 pièce	220 g
Banane	1 pièce	140 g
Citron	1 pièce	45 g
Datte séchée	1 pièce	7 g
Figue	1 pièce	20 g
Kiwi	1 pièce	45 g
Mandarine	1 pièce	45 g
Melon	1 pièce	580 g
Orange	1 pièce	145 g
Pamplemousse	1 pièce	265 g
Pêche	1 pièce	115 g
Poire	1 pièce	140 g
Pomme	1 pièce	115 g
Prune	1 pièce	33 g
Raisins secs	1 c.s.	20 g
Raisin	1 pièce	490 g

Source: <https://www.lebensmittelwissen.de/tipps/haushalt/portionsgroessen/>