

LISTE DES DENREES ALIMENTAIRES: POIDS ET MESURES

POIDS ET MESURES

Aliment	Mesure de capacité	Poids
A		
Ananas (frais)/ananas (boîte)	1 tranche moyenne	100 g/35 g
Avocat	1 moyen	160 g
Abricot (sans noyau)	1 moyen	150 g
B		
Bacon	1 fine tranche	11 g
Banane	1 moyenne	130 g
Beurre	1 cuillère	18 g
Beurre de cacahuète	1 cuillère	15 g
Bière (pils)	1 verre à bière	250 ml
Biscotte blanche/complète	1 pièce	8 g/10 g
Biscuit	1 pièce	10 g
Biscuit apéritif	1 pièce	4 g
Biscuit au chocolat	1 pièce	20 g
Boudin blanc	1 moyen	100 g
Boudin noir	1 moyen	100 g
Boudoir	1 pièce	5,5 g
Bouillon-cube	1 piece	10 g
C		
Cabillaud	1 darne	175 g

Cacahuètes	1 cuillère/10 pièces	20 g/20 g
Café/thé	1 tasse	125g
Cake	1 fine tranche	30 g
Cake fourré aux fruits	1 fine tranche	35 g
Canard/faisan	1 portion	125 g
Carambole	1 pièce	155 g
Carotte	1 moyenne	100 g
Céleri rave, cru	1 portion	85 g
Céréales de petit déjeuner	1 tasse à café	40 g
Cerise (sans noyau)	1 moyenne	4 g
Cervelas	1 piece	150 g
Champignon, cuit	1 cuillère	30 g
Chicon	1 pièce	100 g
Chips	1 paquet	30 g
Chocolat	1 barre	25 g
Chou de Bruxelles, cuit	1 cuillère	40 g
Chou-fleur/brocoli, cuit	1 cuillère	30 g
Citron	1 moyen	70 g
Clémentine	1 moyenne	35 g
Compote de pommes	1 cuillère	40 g
Concombre, cru	1 portion	85 g
Confiture	1 cuillère	30 g
Corned-beef	1 fine tranche	20 g
Corn Flakes	1 tasse à café	30 g
Couque à la crème	1 moyenne	80 g
Couque au beurre	1 moyenne	75 g

Couque suisse	1 longue / ronde	75 g / 90 g
Courgette, cuite	1 cuillère	35 g
Cramique	1 tranche	40 g
Crème	1 cuillère	24 g
Crème à fouetter	1 cuillère	12 g
Crème glacée	1 boule	50 g
Crêpe	1 pièce	60 g
Crevettes	1 cuillère	18 g
Croissant	1 moyen	50 g
Croque-monsieur	1 moyen	135 g
Croquette de pomme de terre (c)	1 moyenne	27 g

D

Datte sèche (sans noyau)	1 moyenne	9 g
--------------------------	-----------	-----

E

Éclair au chocolat	1 pièce	115 g
--------------------	---------	-------

Edam jeune	1 fine tranche	25 g
------------	----------------	------

F

Farine	1 cuillère	12 g
--------	------------	------

Fécule de pomme de terre	1 cuillère	12 g
--------------------------	------------	------

Fenouil	1 pièce	200 g
---------	---------	-------

Fève de soja, cuite	1 tasse à café	140 g
---------------------	----------------	-------

Figue, sèche	1 pièce	20 g
--------------	---------	------

Filet d'Anvers	1 tranche	15 g
----------------	-----------	------

Flétan, fumé	1 fine tranche	30 g
--------------	----------------	------

Flocons d'avoine	1 tasse à café	45 g
------------------	----------------	------

Fraise	1 moyenne	15 g
Frangipane	1 part	100 g
Frites	1 portion	250 g
Fromage frais	1 cuillère	25 g
Fromage fondu	1 portion/cuillère	20 g/15 g
Fruit de la passion	1 moyen	15 g

G

Galette de riz	1 pièce	7 g
Gaufre au chocolat	1 moyenne	60 g
Gaufre de Liège	1 moyenne	55 g
Gouda	1 fine tranche	20 g
Graisse de cuisson	1 cuillère	18 g
Gruyère	1 fine tranche	25 g
Gruyère, râpé	1 cuillère	15 g

H

Hamburger + sandwich	1 moyenne	130 g
Haricot blanc, cuit /sec	1 cuillère	35 g/105 g
Hareng/maatje	1 moyen	80 g
Huile	1 cuillère	10 g

J

Jambon, cru, fumé	1 fine tranche	25 g
Jambon, cuit	1 fine tranche	45 g
Jambon de dinde	1 fine tranche	20 g
Jambon de poulet	1 fine tranche	20 g
Jus de pomme/jus d'orange	1 verre	150 ml

K

Ketchup	1 cuillère	23 g
Kiwi	1 moyen	75 g

L

Lait	1 verre	150 ml
Lait battu nature	1 verre	150 ml
Lait chocolaté	1 petite bouteille	200 ml
Lait concentré	1 portion individuelle	7,5 g
Langue de bœuf	1 fine tranche	15 g
Lapin/lièvre (cuisse)	1 morceau	250 g
Lard fumé	1 petite tranche	15 g
Lasagne	1 portion	400 g
Levure fraîche	1 petit paquet	42 g
Limonade/cola/eau	1 verre	150 ml
Litchi	1 moyen	11 g

M

Mandarine	1 moyenne	60 g
Mangue	1 moyenne	200 g
Maquereau fumé	1 filet	145 g
Margarine	1 cuillère	18 g
Mayonnaise	1 cuillère	25 g
Melon	1 moyen	540 g
Merlan	1 filet	100 g
Miel	1 cuillère	27 g
Milk-shake	1 verre	150 ml

Moule	1 pièce	4 g
Muesli	1 tasse à café	50 g

N

Nectarine	1 moyenne	95 g
Noisettes	10 pièces	12 g

O

Oeuf cuit	1 moyen	50 g
Oignon	1 moyen	115 g
Olive	1 moyenne	4 g
Omelette (1 œuf)	1 moyenne	60 g
Orange	1 moyenne	140 g

P

Pain blanc/gris	1 tranche carrée	27 g
Pain blanc/gris	1 tranche ronde	29 g
Pain complet	1 tranche carrée	35 g
Pain complet	1 tranche ronde	45 g
Pain grillé blanc/gris	1 tranche	21 g
Pain d'épices	1 tranche	23 g
Pain de seigle	1 tranche	40 g
Pain de viande	1 fine tranche	30 g
Pain français (baguette)	1 moyen	260 g
Pamplemousse	1 moyen	200 g
Papaye	1 moyenne	125 g
Parmesan	1 cuillère	10 g
Pastèque	1 moyenne	1125 g

Pâte à tartiner (choco)	1 cuillère	33 g
Pâté de foie	1 cuillère	15 g
Pâtes, cuites	1 tasse à café	210 g
Pâtes, sèches	1 tasse à café	70 g
Pêche (sans noyau)	1 moyenne	125 g
Pickles	1 cuillère	15 g
Pistolet	1 moyen	45 g
Plie	1 pièce	135 g
Poire	1 moyenne	160 g
Poireau, cuit	1 cuillère	45 g
Poivron vert/jaune/rouge	1 pièce	185 g
Pomme	1 moyenne	140 g
Pomme de terre, cuite (ovale)	1 moyenne	50 g
Pomme de terre, rôtie	1 cuillère	30 g
Porto	1 petit verre	75 ml
Poulet, poitrine (sans peau)	1 filet	160 g
Poulet, cuisse(sans peau)	1 cuisse	165 g
Praline	1 moyenne	15 g
Prune, sans noyau	1 moyenne	55 g
Prune, sèche	1 moyenne	6 g
Pudding	1 portion	125 g/200 g
Purée de pommes de terre	1 cuillère/portion	50 g/160 g

R

Radis	1 pièce	6 g
Raisin	1 pièce	7 g
Raisin, sec	1 cuillère	12 g

Ravioli	1 portion	400 g
Riz au lait, vanille	1 portion	100 g/200 g
Riz, cuit	1 portion	150 g
Riz, non cuit	1 sachet	62,5 g

S

Salami	1 fine tranche	9 g
Sandwich sucré	1 moyen	40 g
Sardine	1 pièce	33 g
Saumon	1 tranche	180 g
Saumon, fumé	1 fine tranche	30 g
Sel	1 cuillère	15 g
Soupe	1 tasse/1 assiette	300 ml/250 ml
Spaghetti, préparé	1 assiette	300 g
Spéculoos	1 pièce	7 g
Sucre	1 cuillère/morceau	15 g/6 g
Sucre impalpable	1 cuillère	6 g

T

Tarte à la confiture	1 part	80 g
Tarte au riz	1 part	140 g
Tarte aux fruits	1 part	165 g
Tarte aux mattons	1 morceau	120 g
Toast	1 pièce	3 g
Tomate	1 moyenne	150 g
Truite	1 pièce	120 g

V

Viande de porc, côtelette	1 avec/sans côte	175g /160 g
Viande de porc, tranche	1 pièce	150 g
Vin de table blanc/rouge	1 verre	125 ml

Y

Yaourt	1 cuillère	25 g
--------	------------	------

MESURES DE CAPACITE : MODE D'EXPRESSION

Mesures de capacité calculées à partir d'eau Poids en grammes

Cuillère à café	4,5 g
Cuillère à soupe	12 g
Cuillère à dessert	8 g
Cuillère à sauce	25 g
Louche	150 g
Tasse à ras bord	150 g
Tasse liquide	125 g
Grande tasse à ras bord	250 g
Grande tasse liquide	225 g
Gobelet plastique à ras bord	150 g
Gobelet plastique liquide	125 g

Bol de soupe à ras bord	300 g
Bol de soupe liquide	250 g
Ravier à dessert	150 g
Verre à limonade/eau	150 g
Verre à limonade grand	250 g
Verre à vin rouge	125 g
Verre à vin blanc	125 g
Verre à champagne	100 g
Verre à bière petit	250 g
Verre à bière grand	330 g

Lors de l'établissement du poids des denrées alimentaires liquides (boissons alcoolisées, lait, lait chocolaté et lait de soja, milkshake et yaourt) les « ml » ont été assimilés au « g ».

Source : Groupe de travail « Poids et mesures », Conseil Supérieur de la Santé.

