

Tailles de portions recommandées par repas

Les tailles de portions reportées dans le tableau ci-dessous correspondent à des moyennes, des écarts sont bien sûr possible. Les quantités sont basées sur les recommandations du GEMRCN pour la restauration collective¹.

	Maternelles	Primaires	Adolescents et adultes	Séniors > 70 ans
Viande, poisson, œufs	50 g	70 g	100 – 120 g	100 g
Pain	30 g	40 g	50 – 100 g	50 g
Féculents (pâtes, riz...) et légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves...)	120 g	170 g	200 – 250 g	200 g
Crudités	40 – 60 g	60 – 80 g	80 – 100 g	80 g
Légumes	50 g	70 g	80 – 120 g	150 g
Lait	125 ml	125 ml	250 ml	200 ml
Fromage	16 – 20 g	20 – 30 g	30-40 g	30-40g
Fruit	100 – 120 g	100 – 120 g	100 – 150 g	100 – 150 g
Beurre, huile	5 – 10 g	5 – 10 g	10 – 20 g	10 – 20 g
Pâtisserie	40 – 60 g	40 – 60 g	60 – 80 g	60 – 80 g

¹ https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf