

# Equivalence entre certains ustensiles de cuisine, le volume d'eau en ml et la quantité d'ingrédients de base en gramme

Offert par [www.cubeseetpetitspois.fr](http://www.cubeseetpetitspois.fr)



		1 cuillère à café	1 cuillère à soupe	1 pot de yaourt	1 petit verre à moutard	1 grand verre à eau	1 petit pot bébé	1 assiette creuse	1 bol
		5 ml	15 ml	125 ml	150 ml	175 ml	200ml	225 ml	275 ml
<b>Fruits</b>	<b>fruits crus</b>	1 banane, 1 pomme, 1 pêche, 15 à 20 cerises (100g), 10 petites fraises (150g), 2-3 abricots, cela équivaut à une portion de fruits (astuce vous achetez 500g chez le maraîcher, diviser en 5 pour avoir 100g à l'oeil)							
	<b>fruits cuits</b>	Je prépare une compote classique, j'enlève le jus de cuisson, je mixe et j'ajoute un peu de jus de cuisson pour avoir la texture habituelle j'utilise ensuite un pot de yaourt classique, une portion de compote = 100g = 3/4 d'un yaourt classique							
<b>Légumes</b>	<b>légumes crus</b>	1 cuillère à café (10g) râpé vers 1 an, 1 cuillère à soupe (20g) vers 2 ans et 2 cuillères à soupe (40g)							
	<b>légumes cuits</b>	Je prépare une purée classique, j'enlève le jus de cuisson, je mixe et j'ajoute un peu de jus de cuisson pour avoir la texture habituelle j'utilise ensuite un pot de yaourt classique, une portion de compote = 100g = 3/4 d'un yaourt classique							
<b>Viandes, poissons...</b>		2 c à c = 10g                      4 c à c = 20 g							
	Sucre	5g	12g	110g	120g	130g	140g	150g	250g
<b>Produits sucrés</b>	Même en vacances éviter d'en donner trop à votre enfant								
<b>Produits céréaliers- Farines- Féculents</b>	Farine	3g	10g	75g	90g	110g	120g	135g	165g
	Fécules	3g	9g	65g	80g	90g	100g	110g	140g
	Riz cru	5g	12g	100g	120g	150g	160g	200g	250g
	Semoule crue	6g	15g	90g	110g	130g	140g	150g	170g
	Pâtes crues		-	-	70g	80g	100g	115g	130g
<b>Produits Laitiers</b>	Fromages râpés	5g	10g	85g					
	Fromage blanc	10g	40g						
<b>Matières grasses</b>	Dans tous les cas mettre dès 8 mois une cuillère à café de matière grasse huile ou beurre soit 5g dans une cuillère à café								
<b>Aromates- Condiments- Epices</b>	Pas besoin de peser, des petites pincées ou même plus pour relever les plats et émousser les papilles								
<b>Boissons</b>	Lait / Eau	5 ml	15 ml	125 ml	150 ml	175 ml	200ml	225 ml	275 ml
	Soda	Même en vacances, à éviter							
	Jus de fruits	Frais à donner à la place d'un fruit au goûter ou de temps en temps en milieu de matinée après un effort physique ou au petit-déjeuner dès qu'il va à l'école							

Tableau donné à titre indicatif, valeurs moyennes qui peuvent varier selon les ustensiles