

Christine Zalejski

**Equivalences  
de dosage  
Hors de la maison**



**Les Essentiels**

Cubes & Petits pois

## 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 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 7 mois mettre de la 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/bannir							
	Jus de fruits	Frais à donner de temps en temps à la place d'un fruit au goûter ou au petit déjeuner							

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

J'espère que ces équivalences vous ont ou vous aideront à bien alimenter votre bébé en dehors de la maison. Pour les compléter toutes les quantités sont résumées dans le [tableau des quantités alimentaires moyennes pour bébé](#) de la même collection « Les Essentiels » de Cubes et Petits pois.



Les Essentiels de Cubes et Petits pois, des fiches pratiques à avoir sous la main dans votre smartphone ou à imprimer pour vous aider à donner à votre bébé le meilleur des aliments.

Déjà paru dans la même collection *Les Essentiels de Cubes et Petits pois* :



Pour que bébé puisse assouvir sa curiosité et sa soif de découverte :



Et pour trouver des idées recettes ou menus n'hésitez pas à aller sur le site de [Cubes et Petits pois](#) ou à feuilleter mes livres comme par exemple le best-seller [365 recettes pour bébé](#), [Menus et Petits plats pour bébé](#) ou [Le grand livre de la DME](#)