

Quantités par personne

Suivant la composition d'un repas, les quantités des divers aliments peuvent varier fortement. En effet, si l'on sert un potage, puis une salade, un plat principal avec viande, accompagnement et légumes, et enfin un dessert, on a besoin d'une moins grande quantité de chaque aliment que si le repas se limite à un plat principal avec viande, accompagnement et légumes.

Les quantités suivantes sont des valeurs indicatives qui peuvent s'avérer utiles pour l'achat et la planification des menus.

Céréales (crués)

| | |
|------------|-------------------|
| 50 à 60 g | en garniture |
| 75 à 100 g | en plat principal |
| 45 à 75 g | flocons |
| 75 à 125 g | pain |

Fromage

| | |
|-------------|---|
| env. 30 g | au petit-déjeuner |
| 80 à 100 g | en apéritif (plateau de fromage) |
| 150 à 200 g | en plat principal (plateau de fromage avec p. ex. pommes de terre en robe des champs, pain) |
| env. 200 g | pour une fondue |
| 200 à 250 g | pour une raclette |
| 60 à 80 g | comme dessert |
| env. 200 g | séré, yogourt, cottage cheese |

Fruits

| | |
|------------|-----------------|
| min. 120 g | frais |
| env. 150 g | en compote |
| 1 à 1½ dl | en jus de fruit |

Fruits de mer

| | |
|------------|--|
| env. 160 g | queues de scampi décortiquées |
| env. 200 g | queues de scampi avec carapace |
| env. 160 g | queues de crevette (géante) décortiquées |
| env. 200 g | queues de crevette (géante) avec carapace |
| env. 160 g | coquilles Saint-Jacques (sans corail) |
| env. 150 g | moules sans coquille |
| env. 250 g | moules en coquille |
| env. 130 g | clovisses sans coquille |
| env. 250 g | clovisses en coquille |
| env. 180 g | calmar, seiche |
| env. 200 g | poulpe |

Légumes (parés)

| | |
|------------|---|
| min. 150 g | en garniture |
| 300 g | asperges blanches, en entrée |
| 250 g | asperges vertes, en entrée |
| 600 g | asperges blanches, en plat principal |
| 500 g | asperges vertes, en plat principal |
| 1 à 1½ dl | en jus de légume |

Légumineuses (sèches, crues)

| | |
|-------------|----------------------|
| 60 à 100 g | en plat principal |
| 100 à 120 g | tofu, Délicorn, etc. |

Œufs

| |
|------------|
| 1 à 2 œufs |
|------------|

Pâtes (crués)

| | |
|--------------------------|--|
| – Pâtes sèches | |
| 60 à 80 g | en garniture/entrée/ salade |
| 100 à 125 g | en plat principal |
| – Pâtes fraîches | |
| 80 à 100 g | en garniture/entrée |
| 100 à 125 g | en plat principal |
| – Pâtes fraîches farcies | |
| env. 120 g | en garniture/entrée |
| env. 200 g | en plat principal |
| – Knöpfli ou spätzli | |
| env. 75 g de farine | donnent env. 200 g de knöpfli finis |

Poisson (cru)

| | |
|-------------|--|
| env. 150 g | filets/tranches de filet |
| env. 200 g | tranches avec os central |
| env. 250 g | poisson entier (p. ex. féra, truite) |
| 600 à 800 g | poisson entier pour 2 personnes (p. ex. daurade royale, sandre) |
| 1½ à 2 kg | poisson entier pour 4 personnes (p. ex. loup de mer, sandre) |
| env. 70 g | poisson fumé, en entrée |
| env. 120 g | poisson fumé, en plat principal |

Pommes de terre (crués, non pelées)

| | |
|-------------|--|
| 200 à 250 g | à rôtir, en gratin ou en robe des champs |
| env. 250 g | pour rösti, salade, pommes de terre à l'eau, purée, pommes frites |
| 180 à 200 g | pour gnocchi |

Potage

| | |
|-----------|-------------------|
| 2 à 2½ dl | en entrée |
| 4 à 5 dl | en plat principal |

Riz

| | |
|------------|--------------------------------|
| 60 à 70 g | en garniture/entrée/ salade |
| 70 à 100 g | en plat principal |

Salade (non parée ou crue)

| | |
|-------------|-----------------------------|
| env. 180 g | salade de légumes |
| 50 à 80 g | salade à feuilles |
| env. 30 g | salade de doucette |
| 30 à 50 g | légumes secs pour salade |
| 30 à 50 g | céréales/riz pour salade |
| 150 à 200 g | salade de pomme de terre |
| 30 à 50 g | pâtes pour salade |

Sauces

Selon la sauce et le plat, la quantité varie entre 1 à 2 c. à soupe (p. ex. jus) et 1 dl (p. ex. sauce tomate).

Viande (crue)

| | |
|-------------|------------------------------------|
| env. 150 g | tartare, viande hachée |
| env. 150 g | émincé, abats |
| 150 à 200 g | ragoût |
| env. 150 g | escalope nature/panée |
| 150 à 200 g | steaks |
| 200 à 250 g | côtelettes |
| 150 à 200 g | morceaux de viande sans os |
| 200 à 250 g | morceaux de viande avec os |
| env. 300 g | morceaux de rôti |
| env. 200 g | bouilli |
| env. 250 g | salé (p. ex. côtelettes au sel) |

Volaille (crue)

| | |
|-------------|---|
| 150 à 200 g | blancs de poulet ou de canard |
| env. 150 g | volaille sans os |
| 250 à 350 g | volaille avec os 1 coquelet (env. 450 g) |