

# 1 DOSE BIEN MAITRISEE

---

Comment savoir le poids de pâtes nécessaire pour le repas familial ? Combien de riz cuire par personne ? Bien doser ses aliments permet souvent d'éviter les restes qui s'accumulent dans le réfrigérateur ou qui sont jetés à la poubelle.

Il est possible d'utiliser des instruments appropriés : verre doseur, tasse, cuillère à soupe et balance sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.

## Indication sur les doses

Pour une personne adulte, on dosera :

- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- Riz : ½ verre (60 gr.)
- Pâtes : un verre par personne (60 gr.)
- Poisson : 140 g par personne
- Brocolis : 2 « bouquets »
- Pommes de terre : 250 gr. (150 gr. pour des frites)
- Crudités : 100 gr.
- Omelette : 2 à 2,5 œufs
- Poisson en filet ou autre présentation : 150 gr.
- Viande sans os : 150 gr.
- Légumes : 250 gr.
- Fruits : 125 gr.

### Sources :

<http://www.scom85.fr/la-reduction-des-dechets/le-gaspillage-alimentaire/>  
<http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/881/quantites-d-aliments-par-personne.html>  
<http://www.cahierdecuisine.com/astuces-cuisine/quelles-quantites-prevoir-par-personne/>