

# ■ NOTION D'EQUIVALENCE ■

## 1. GENERALITES.

Pour varier son alimentation ou tout simplement parce que l'on n'aime pas un aliment, il est possible de remplacer par un autre.

Ce changement a pour objectif :

- Apporter une quantité identique d'un constituant alimentaire donné,
- Il peut être opéré à l'intérieur d'un même groupe ou entre groupes,
- L'équivalence doit être calculée en privilégiant un constituant alimentaire.

A partir d'une table de composition des aliments, il est facile de calculer des équivalences en protéides, lipides, glucides, calcium...

## 2. EXEMPLE D'EQUIVALENCE PROTIDIQUE.

25 grammes de protéides qui correspondent au tiers ou au quart de l'apport quotidien recommandé sont obtenus par la consommation de :

- 120 grammes de volailles
- 125 grammes de viande
- 150 grammes de poisson
- 200 grammes de coquillages
- 140 grammes de camembert
- 100 grammes de Cantal
- 85 grammes de gruyère
- 140 grammes de noix
- 500 grammes de lentilles
- 75 centilitres de lait

## 3. EXEMPLE D'EQUIVALENCE CALCIQUE.

300 milligrammes de calcium qui représentent environ un tiers de l'apport quotidien recommandé sont obtenus par la consommation de :

- 4,3 Kg de viande
- 1 Kg de poisson
- 600 grammes d'œufs
- 1 Kg de fruits rouges
- 300 grammes de fruits secs
- 100 grammes de camembert
- 350 grammes de petits suisses
- 2 yaourts (240 grammes, 24 cl)
- 30 grammes d'emmental
- 230 grammes de lait.



## 4. INTERETS ET LIMITES DES EQUIVALENCES.

- Ces équivalences ne sont valables que pour un constituant donné.
- Elles doivent être réalisables (4,3 Kg de viande pour 300 mg de calcium).
- Il faut veiller à ce que ce remplacement n'entraîne pas la surconsommation d'un autre constituant tel que les lipides par exemple.
- Le prix de revient doit également être pris en compte, 1250 g de bœuf et 75 cl de lait apportent la même quantité de protides mais la viande est beaucoup plus chère à l'achat.

