



# La main, comme repère alimentaire !

Finis de peser vos ingrédients,

**pensez à votre main !!!**

Si l'estimation par la pesée des aliments utilisés dans un régime hypocalorique peut paraître compliquée au quotidien, il existe un moyen fournissant des repères simples et pratiques et que l'on a toujours sur soi : **la main**. Il s'agit là d'une référence concrète au jour le jour.



La consommation de féculents cuits correspond à une poignée, celle des légumes à une ou deux poignées. En plus des féculents, la taille du pain ne devrait pas dépasser celle de la paume de la main. Consommé comme seul glucide complexe, le pain correspond à la taille de la main.

