



La quantité des aliments

Pour manger à sa faim sans gaspiller



Faire la cuisine

Cette fiche devrait permettre de t'aider à préparer les repas avec les quantités pertinentes. Trop peu, on a faim... trop, on jette !

Par personne

Les féculents

- 200 g de pâtes comme ingrédient principal (un spaghetti), 80 à 100 g en accompagnement
- deux pommes de terre (200 g) ou 50 g de riz (poids avant la cuisson)
- pour la purée, il faut compter 300 g de pommes de terre par personne
- une moyenne de quatre tranches de pain (il y a 20 tranches par pain) ; le pain complet est beaucoup plus nourrissant, trois tranches en moyenne suffiront ; pourquoi ne pas proposer deux types de pains ?

Les légumes

- 200 g de légumes cuits
- une salade pour quatre personnes
- une tomate par personne
- pour la soupe : 1 litre pour 3 personnes



Un ado cela mange énormément !

Tu le vois suffisamment en regardant tes vêtements et tes chaussures rétrécir... a priori, pendant la période de ta vie à la troupe, tu vas prendre quelques centimètres. Cette croissance consomme beaucoup d'énergie. La vie en plein air et l'ambiance des repas en groupe n'arrange rien : ton appétit est au zénith ! Les chiffres présentés dans cette fiche en tiennent compte mais restent indicatifs : à adapter aux corpulences et aux appétits des membres de la patrouille !





La viande et les volailles

- 150 g de viande (une fois par jour)
- 75 g de haché par personne pour mettre dans la sauce bolognaise.
- Pour des brochettes : 200 g de viande par personne (mélange de lard, saucisse et porc).
- Charcuterie et fromage : 100 g de garniture par personne ou l'équivalent de trois tranches (jambon, fromage, saucisson).
- Pour le poulet : 1 poulet pour 3 personnes.



Le lait et les œufs

- ½ l de cacao par personne
- 1 litre de crème pour 5 personnes
- Pour une omelette de 6 personnes :
 - nature : 12 œufs + une tasse de lait + sel et poivre
 - tomates ou champignons : 12 œufs + sel et poivre + 4 tomates ou 1 boîte de 250 g de champignons égouttés

