

Les différentes équivalences alimentaires

Les équivalences alimentaires sont réalisées dans un même groupe ou entre des groupes différents tout en conservant un grammage réellement consommable :

- les **équivalences protidiques** se réalisent principalement à partir des groupes des viandes et volailles, poissons et fruits de la mer et charcuterie, avec le groupe des légumineuses et des produits laitiers (exemple pour apporter 20 g de protides : on peut remplacer 100 g de viande par 4 yaourts ou 240 g lentille) ;
- les **équivalences calciques** se réalisent principalement à partir des groupes des produits laitiers (exemple pour apporter 150 mg de calcium : on peut remplacer 1 yaourt par 125 mL lait ou 35 g d'amandes) ;
- les **équivalences énergétiques** se font essentiellement entre des produits glucidiques et lipidiques. Elles correspondent à la quantité d'énergie apportée par l'aliment sans tenir compte des apports nutritionnels.