

ANNEXE A : Grammages recommandés par le GEMRCN

Protéines animales

Aliment	Maternelle (3–6 ans)	Primaire (6–11 ans)	Collège / Lycée (11–18 ans)	Adulte	Senior (> 65 ans)
Viande de boucherie (cuite)	40–50 g	60–70 g	80–100 g	100–120 g	100–120 g
Volaille (cuite)	40–50 g	60–70 g	80–100 g	100–120 g	100–120 g
Poisson (cuit)	40–50 g	60 g	80–100 g	120–150 g	120–150 g
Œuf entier	1 œuf (50 g)	1–2 œufs	2 œufs	2 œufs	2 œufs
Charcuterie	20–30 g	30–40 g	40–50 g	50 g	50 g
Abats	30–40 g	50–60 g	70–80 g	90–100 g	90–100 g

Féculents et légumineuses

Aliment	Maternelle	Primaire	Collège / Lycée	Adulte	Senior
Riz, pâtes, semoule (cuits)	80–100 g	100–130 g	150–180 g	180–200 g	150–180 g
Pommes de terre (cuites)	100–120 g	130–150 g	170–200 g	200–250 g	180–220 g
Légumineuses — lentilles, pois chiches, haricots (cuites)	60–80 g	80–100 g	100–130 g	130–150 g	120–140 g
Pain (par repas)	20–30 g	30–40 g	40–50 g	50–60 g	40–50 g

Légumes

Aliment	Maternelle	Primaire	Collège / Lycée	Adulte	Senior
Légumes cuits (accompagnement)	60–80 g	80–100 g	100–120 g	120–150 g	100–120 g
Légumes crus (entrée)	30–40 g	40–50 g	60–80 g	80–100 g	60–80 g
Salade composée	60–80 g	80–100 g	100–120 g	100–130 g	80–100 g
Soupe / potage	150–180 ml	180–200 ml	200–250 ml	250–300 ml	200–250 ml

Desserts et fruits

Aliment	Maternelle	Primaire	Collège / Lycée	Adulte	Senior
Fruit frais entier	1 fruit moyen (100– 120 g)	1 fruit moyen (120–150 g)	1 fruit (150– 180 g)	1 fruit (150– 200 g)	1 fruit (150– 180 g)
Salade de fruits	100–120 g	120–150 g	150–180 g	180–200 g	150–180 g
Tarte, gâteau (part)	50–60 g	60–80 g	80–100 g	100–120 g	80–100 g
Compote	80–100 g	100–120 g	100–120 g	120 g	100–120 g