

# Maîtrisez l'équilibre calorique de vos plats maison

---

## La méthode simple pour calculer vos calories

- Pesez chaque ingrédient cru avant toute préparation.
- Additionnez les calories totales de chaque ingrédient en utilisant les étiquettes nutritionnelles ou des bases de données fiables.
- Divisez le total calorique de la recette par le nombre de portions servies.
- N'oubliez jamais d'inclure les matières grasses ajoutées lors de la cuisson (huile, beurre, crème).

## Équivalences caloriques moyennes (pour 100g)

- Protéines : Poulet (165 kcal), Bœuf (250 kcal), Poisson blanc (100 kcal), Tofu (120 kcal).
- Féculents : Riz cuit (130 kcal), Pâtes cuites (150 kcal), Pomme de terre (80 kcal), Quinoa cuit (120 kcal).
- Légumes : Courgettes (15 kcal), Carottes (40 kcal), Brocolis (35 kcal), Épinards (25 kcal).
- Matières grasses : Huile d'olive (900 kcal), Beurre (750 kcal), Crème fraîche 30% (300 kcal).

## Astuces de pesée pour une précision maximale

- Utilisez une balance de cuisine électronique pour les ingrédients denses comme le beurre, l'huile ou le sucre.
- Pesez toujours vos aliments crus, car la cuisson modifie le poids par évaporation ou absorption d'eau.
- Utilisez la fonction 'Tare' de votre balance pour soustraire le poids de vos contenants.
- En cas d'absence de balance, retenez qu'une cuillère à soupe équivaut à environ 10g d'huile ou 15g de sucre.

## Les erreurs à éviter absolument

- Oublier de compter les sauces, marinades et assaisonnements qui sont souvent très caloriques.
- Confondre le poids brut (avec peau, os ou épluchures) et le poids net comestible.
- Sous-estimer la quantité de matières grasses utilisée dans la poêle par rapport à la dose initiale.
- Se baser sur des estimations visuelles au lieu de peser systématiquement les ingrédients clés.