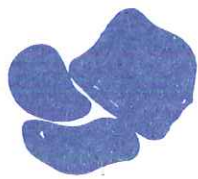


Les équivalences en protéines

Protéines animales non lactées



100 g de viande ou d'abat ou de jambon de volaille



100 g de poisson

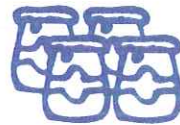


2 œufs



500 g de moules

Protéines lactées



1/2 litre de lait
4 yaourts (500g)



250g de fromage blanc



100 g de fromage type camembert



70 g de fromage type emmental

Protéines végétales + protéines animales lactées

200 g de pâtes cuites + 40 g de gruyère



70 g de muesli + 300 ml de lait

100 g de pain + 40 g de gruyère



Protéines végétales : céréales + légumes secs

200 g de semoule cuite + 100 g de pois chiches cuits



100 g de maïs + 140 g de haricots rouges cuits

