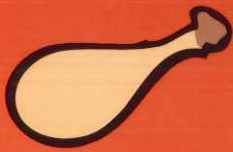


## Des exemples de portions équivalentes de viande, poisson et œufs



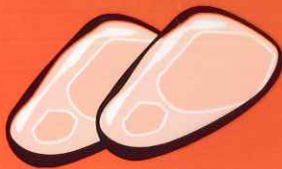
100 g de viande blanche ou rouge



100 g de volaille



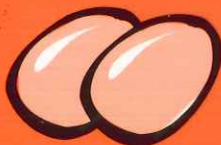
100 g d'abats



100 g de jambon  
ou de jambon de volaille



100 g de poisson



2 œufs

1 À 2 FOIS PAR JOUR MAXIMUM POUR L'APPORT DE PROTÉINES ET DE FER