

LES EQUIVALENCES EN PROTEINES

50g de protéines animales =

100g de viande + 1 oeuf + $\frac{1}{2}$ L de lait
100g de poisson + 40g de jambon + 60 g de fromage à pâte dure
2 oeufs + 100g de poisson + 60g de fromage à pâte molle
80g de jambon + 300g de moules + 2 yaourts

20g de protéines végétales =

70g de muesli + 300ml de lait
100g de pain blanc + 40g de gruyère
100g de maïs + 140g de haricots rouges cuits
200g de pâtes + 40g de gruyere
200g de semoule + 100g de pois-chiches
120g d'amandes
200g de farine
260g de lentilles
300g de haricots blanc

APPORT RECOMMANDÉ PAR JOUR POUR UNE PERSONNE DE 60KG

(à augmenter si sport intense ou réconvalescence, et après 65 ans)

= 5 "BOULES"

1 "boule" =

100g de fromage blanc
50g de lentilles/pois-chiches/haricots secs
50g de viande/poisson
2-3 càs bombées de poisson en boite
4-5 scampis

$\frac{1}{2}$ "boule" =

2 tranches de charcuterie maigre
 $\frac{1}{2}$ boudin
1 oeuf
1 verre de lait végétal
1 pot (125g) de yaourt/dessert lacté
30g de fromage
1 càs bombée de tofu, quorn, tempeh
5 escargots
3 coquilles St.Jacques
13 moules

