

## LES EQUIVALENCES EN PROTEINES

### 50g de protéines animales =

100g de viande + 1 oeuf + ½ 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 gruyère  
200g de semoule + 100g de pois-chiches  
120g d'amandes  
200g de farine  
260g de lentilles  
300g de haricots blanc

### APPORT RECOMMANDE 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 boîte  
4-5 scampis

### ½ "boule" =

2 tranches de charcuterie maigre  
½ 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

