

Enrichissement : protéines

Équivalences à 5g de protéines



15g de lait écrémé en poudre



20g d'emmental râpé



20g de beurre de cacahuètes
(1 cuillère à café)



25g de jambon ou lardons



75g de fromage blanc
(moins d'1 pot)



45g de fromage fondu (2-3 portions)



50g de petits-suisses
(environ 1 pot)



33g de jaune d'œuf en brique
(environ 1 jaune)



50g de blanc d'œuf en brique
(environ 2 blancs)



25g de viande ou poisson



45g d'œuf
(1 petit œuf)



150 mL de lait
(1/2 bol)



50g de lentilles cuites /
haricots rouges cuits



60-70 g de pois chiches
cuits / haricots blancs cuits



125g de pâtes
cuites