

Les besoins en protéines augmentent avec l'âge ou une pathologie : pensez aux CNO !

Equivalences alimentaires pour une portion de 100 g

Un steak cuit



24 g de protéines

Un saumon cuit



23 g de protéines

Un jambon cuit



21 g de protéines

Des lentilles vertes cuites



10 g de protéines

Une part de quiche



9 g de protéines

Une baguette



8 g de protéines

Une portion de fromage (30g)



7 g de protéines

Un oeuf à la coque



7 g de protéines

Un yaourt



6 g de protéines

Un verre de lait



5 g de protéines

Des pâtes



5 g de protéines

Une part de tarte



4 g de protéines

Un croissant



3 g de protéines

Du riz



3 g de protéines

Des légumes



2 g de protéines

Des pommes de terre vapeur



2 g de protéines

Une soupe



1 g de protéines

Un fruit



1 g de protéines

Un biscuit



1 g de protéines

Du beurre



1 g de protéines

Calculez votre consommation journalière en protéines

MATIN

MIDI

SOIR

Une confiture



0.5 g de protéines

soit un apport total journalier