

PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE

130G DE POULET



134 KCAL
P : 30G
L : 1,6G
G : 0G

125G DE DINDE



132 KCAL
P : 30G
L : 1,4G
G : 0G

150G DE JAMBON BLANC (découenn./dégr.)



157 KCAL
P : 30G
L : 3,8G
G : 0,8G

169G D'AGNEAU (gigot)



215 KCAL
P : 30G
L : 10,6G
G : 0G

136G DE BOEUF HACHÉ 5% MG



181 KCAL
P : 30G
L : 6,8G
G : 0G

150G D'ENTRECÔTE



246 KCAL
P : 30G
L : 14G
G : 0G

150G DE SAUMON



282 KCAL
P : 30G
L : 18G
G : 0G

169G DE CABILLAUD



129 KCAL
P : 30G
L : 1G
G : 0G

149G DE CREVETTES ROSES



129 KCAL
P : 30G
L : 1G
G : <1G

188G DE MOULES (décoquillées)



194 KCAL
P : 30G
L : 4,7G
G : 7,9G

120G DE THON AU NATUREL



130 KCAL
P : 30G
L : 1,2G
G : 0G

111G D'EMMENTAL



412 KCAL
P : 30G
L : 32,2G
G : 0,6G

4 OEUFS



362 KCAL
P : 30G
L : 26G
G : 1,8G

411G DE FROMAGE BLANC 0% DE MG



192 KCAL
P : 30G
L : 0G
G : 18G

940ML DE LAIT ÉCRÉMÉ



308 KCAL
P : 30G
L : 0,9G
G : 45G