



SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES



Soja texturé

[1 portion - 50 g]

10 g



Petits pois

[1 petite boîte - 140 g]

7 g



Pois chiche

[1 petite portion
cuite - 100 g]

8 g



Haricots blancs

[1 petite portion
cuite - 100 g]

7 g



Lentilles

[1 petite portion
cuite - 100 g]

10 g



Les fèves

[1 petite portion cuite - 100 g]

8 g



Boisson au soja

[1 verre - 200 ml]

7 g



Haricots rouges

[1 petite portion cuite - 100 g]

10 g



Tofu

[5 tranches - 75 g]

11 g



Boisson végétale à l'amande

[1 verre - 200 ml]

3 g