



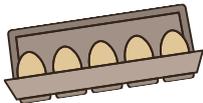
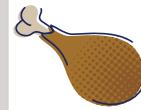
Il est possible de remplacer la viande par d'autres aliments si cette dernière provoque un dégoût ou un "ras le bol".

○ VOICI QUELQUES EXEMPLES D'ÉQUIVALENCES PROTIDIQUES

POUR 1 PORTION DE VIANDE SOIT 100G :



- 2 tranches de jambon de 50 g
- 2 tranches de blanc de volaille
- 100 g de poisson
- 1 saucisse à cuire
- 2 sticks de poisson pané ou 1 filet de poisson
- 1 boîte de thon soit 80 g
- 100 g de crevettes décortiquées
- 4 filets de maquereau en conserve
- 2 œufs
- 50 g de gruyère
- 350 ml de lait
- 200 g de fromage blanc
- 2 chèvres chauds
- 2 croque-monsieur
- 2 parts de quiche
- 1/2 pizza jambon fromage
- 2 tomates farcies
- 1 bonne portion de lasagnes, de raviolis, de hachis parmentier.



○ POUR 50G DE VIANDE SOIT 1/2 PORTION :

- 2 yaourts
- 300 ml de lait
- 2 portions de fromage
- 1 part de soufflé.

