

Objectif : 60 g de protéines par jour



2 petits suisses
(120 g)



1 bol
(300 ml)
de lait



4 c.à s.
(120 g)
fromage blanc



2 yaourts



½ part
(50 g)
viande



5 ou 6
fromages
fondus



2 œufs



1 part (30 g)
fromage

= 10 g de
protéines



1 petit filet
(60 g)
poisson



3 c.à s.(30 g)
lait écrémé en
poudre



10-12 c. à s.
(300 g)
céréales cuites



3-4 c. à s.
(130 g)
légumes secs cuits



1 part
(100 g)
quiche



1 tranche
(50 g)
jambon