

# Équivalences pour 1 portion de Protéines

Protéines Animales

**Viande** ●  
100g crue

**Blanc de dinde,  
poulet ou jambon**  
2,5 tranches

**Jambon cru**  
70g

**Oeufs**  
2 u

**Poisson** ●  
100g cru

**Saumon (fumé)**  
80g

**Crevettes**  
100g décortiquées  
(ou 200g entières)

Protéines Végétales

**Tofu**  
100g

**Steak de soja**  
80g

**Seitan**  
85g

**Quinoa**  
100g  
(= 40g cru)

**Sarrasin**  
100g  
(= 40g cru)

**Lentilles**  
100g cuit  
(= 40g cru)

**Pois chiches**  
100g cuit  
(= 45g cru)

**Haricots rouges**  
100g cuit  
(= 42g cru)

● De préférence viande et poisson blanc

u = unité