

Le bien-être nutritionnel



Les équivalences – protéines naturelles

Protéines naturelles pour le repas principal

- 150g de volaille (éviter canard, oie, poule)
- ou 150g de viande rouge ou blanche maigre (éviter mouton et préparation à base de hachis)
- ou 150g de gibier
- ou 170-200g de poisson maigre
- ou 120g de poisson gras (1x/semaine maximum)
- ou 2 œufs + 1 blanc (max 4 jaunes/ semaine)
- ou 200g de crustacés
- ou 150g de quorn (filet ou haché), tofu, seitan,...
- ou 1 sachet cuisson de pâtes Nutri
- ou 1 sachet cuisson de riz Nutri
- ou 1 boule de mozzarella light (max 1x/semaine)
- ou 150g de filet américain (en steak haché)
- ou 1 plat préparé Nutri
- ou 1 salade Nutri

Protéines naturelles pour le second repas

- 1 œuf
- ou 3 blancs d'œufs
- ou 60g de filet de poulet ou de dinde
- ou 60g de jambon dégraissé
- ou 60g de filet de york ou filet d'Anvers
- ou 60g de filet de cheval
- ou 60g de roastbeef
- ou 60g de thon au naturel
- ou 60g de crevette, de crabe ou de surimi
- ou 60g de filet de hareng au naturel
- ou 60g de sardines au naturel
- ou 50g de saumon fumé ou elbot
- ou 1 boule de mozzarella light (max 1x/semaine)
- ou 60g de filet américain non préparé
- ou 50g de fromage en tranche maigre (-20%MG)
- ou 50g de camembert light (5% MG)
- ou 30g de fromage rapé light (bridelight 6% MG)
- ou 50g de buchette de chèvre light
- ou 100g de fromage cottage
- ou 100g de fromage frais light
- ou 100g de fromage de chèvre frais light
- ou 100g de ricotta light
- ou 60g de feta light
- ou 60g de fromage Nutri
- ou 3 triangles de fromage fondu light
- ou 1/2 salade Nutri

Le bien-être nutritionnel



Les équivalences – protéines naturelles

Équivalence en produits laitier pour la collation	Conseils
<p>1 yaourt nature maigre ou 2 petits suisses à 0% de MG ou 100g de fromage blanc à 0 % ou 200ml de lait 1/2 écrémé ou 30g de fromage en tranche (max 20% de MG) ou 250ml de lait de soja non sucré ou 150ml de yaourt liquide 0% nature (actimel) ou 150g de yaourt grec 0% nature ou 2 babybels light ou 2 triangles de fromage fondu light</p>	<p>Un homme ayant à la base une masse musculaire plus importante qu'une femme, il aura besoin sur sa journée, d'une portion de protéine en plus, soit sous forme d'un produit Nutripharm, soit en augmentant de 50g les dosages de protéines classiques.</p>

