

Les équivalences :

Les protéines animales :

100g de viande maigre :

veau, boeuf maigre, gibier; filet de porc maigre, cheval, lapin, dinde, poulet (sans peau), abats (sauf canard et oie)

- OU** 125g de poisson maigre, crustacés, coquillages (18 huîtres et 24 moules en moyenne)
- OU** 2 tranches de jambon cuit dégraissé (100g)
- OU** 2 oeufs
- OU** 70g de fromage maigre à 25% de MG
- OU** 300g de yaourt maigre nature ou fromage blanc 0% de MG
- OU** 150g de fromage blanc à 20% de MG

Les céréales :

2 tranches de pain multi-céréales (70g)

- OU** 70g poids cru ou 200g poids cuit de pâtes, riz, semoule, tapioca
- OU** 70g de flocons d'avoine, blé soufflé (sans sucre ajouté)
- OU** 90g poids cru ou 230g poids cuit de légumes secs
- OU** 300g de pommes de terre

Bien choisir vos aliments :

Privilégiez les aliments les moins énergétiques: préférez des calories d'origine protidique comme les viandes, poissons et crustacés.

Viandes et abats 100g

Les - énergétiques

pigeon	108 kcal
lapin	132 kcal
blanc de poulet	160 kcal
filet de porc cuit	153 kcal
escalope de veau	151 kcal
foie de veau poêlé	109 kcal
rumsteack grillé	116 kcal
bavette	152 kcal
jambon de paris	
découenné et dégraissé	113 kcal
rognon	120 kcal

Les + énergétiques

cuisse de poulet rôtie	330 kcal
poule au pot	300 kcal
carré de porc	330 kcal
travers de porc braisé	389 kcal
cotelette de porc	247 kcal
lard fumé	670 kcal
onglet	224 kcal
aloyau	266 kcal
saucisse de Strasbourg	304 kcal
saucisse de Toulouse	346 kcal
saucisson à l'ail	315 kcal
pâté de campagne	326 kcal
sardine	
saumon fumé	210 kcal
hareng fumé	

Poissons et crustacés 100g

bar, cabillaud	
colin, dorade, sole	
églefín, merlan, limande	80 kcal
lieu, morue, thon	
crustacés	80 à 100 kcal

Légumes 100g

aubergines, blettes	
brocolis, céleri branche	
champignons	
chou, chou blanc, chou-fleur	
courgettes, concombre	30 kcal
resson, épinards, laitue	
mâche, oseille, poivrons	
radis, scarole, germes de soja	
asperges, endives, fenouil	
haricots verts, navets,	30 à 60 kcal
poireaux, tomates	

potimorche	80 kcal
potimorche	100 kcal
chips	520 kcal
frites	274 kcal
potimorche sautées	272 kcal
petits pois en conserve	73 kcal
lentilles cuites	89 kcal

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- Ne doit pas être employé comme source unique d'alimentation
- A utiliser dans le cadre d'un régime alimentaire
- L'alternance de périodes d'amaigrissement et de reprise pondérale est dangereuse pour la santé.
- Les régimes amaigrissants sans surveillance médicale sont particulièrement déconseillés aux enfants, aux adolescents encore en croissance, aux femmes enceintes et aux personnes âgées.

- Contre indications : insuffisance rénale et hépatique grave, insuffisance cardiaque, accidents cardio-vasculaires et cérébraux récents, troubles du comportement alimentaire, hypokaliémie, diabète insulinodépendant.
- L'utilisation des préparations enrichies en protides dans le cadre d'un régime de moins de 800Kcal par jour doit être effectué sous contrôle médical strict.

QUALITÉ :

Nos produits sont élaborés à partir de protéines de haute valeur biologique (protéines de lait, de soja, de blanc d'oeuf, de pois, de lupin...). Leur indice chimique protéinique est élevé (supérieur ou égal à 100). Ils sont façonnés selon les bonnes pratiques de fabrication.