

## Les équivalences en protéines

18g de protéines =

 <p>0,20€</p> <p>= 200g de lentilles</p>	 <p>0,40€</p> <p>= 1/2 l de lait</p>	 <p>0,40€</p> <p>= 2 œufs</p>
 <p>0,48€</p> <p>= 250g de fromage blanc</p>	 <p>0,60€</p> <p>= 3 yaourts</p>	 <p>0,75€</p> <p>= 100g fromage à pâte molle</p>
 <p>0,75€</p> <p>= 60g fromage à pâte cuite</p>	 <p>1,30€</p> <p>= 100g de poisson</p>	 <p>1,50€</p> <p>= 100g de viande</p>