

Équivalences en viande, poisson, œuf



2 œufs de poule
5 œufs de caille



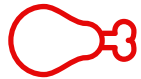
100g de porc
2 grandes tranches
(ou 4 petites) de jambon
découenné /dégraissé
5 tranches de bacon



120 g de poisson
2 tranches de saumon
fumé
4 sardines à l'huile,
égouttées
1 petite boîte de thon
(100g)

1 portion de
viande, poisson ou œuf
=

100g de viande
(rouge ou blanche)



100 g de volaille
2 tranches de blanc
de volaille

1/2 homard
1/2 langouste



5 à 10 huîtres
(respectivement n°2 à n°4)
5 à 7 noix de Saint-Jacques
10 crevettes roses décortiquées
(taille moyenne)
≈ 500 g de moules avec coquilles
≈ 150 g cuites et décortiquées

