

# Protéines

## Végétales & Animales



Quinoa



Tofu



Pois chiche



V. grisons



V. haché



Faux-filet



Noix



Soja



Pistache



Dinde



Poulet



Canard



Fenugrec



Haricots



Noix de cajou



Saumon



Fromage frais



Edam



Spiruline



Amandes



Avoine



Thon



Oeuf



Crevettes