

NOMBRE DE PLOT(S) DE BRIQUE(S) DE CONSTRUCTION PAR CARTE

FÉCULENTS		
Aliment	Protéines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
Corn flakes	2,1	1
Farine	4,5	2
Flocon d'avoine	7,98	4
Manioc	1,5	1
Pain complet	4,8	2
Pain de mie	4,8	2
Pain grillé	6	3
Patate douce	3	2
Pâtes	6	3
Pommes de terre	2	1
Quinoa	7,5	4
Riz	3	2

FRUITS A COQUES		
Aliment	Protéines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
Noix	4,29	2

LAITAGES		
Aliment	Protéines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
1 stick de lait en poudre	1,08	1
1 cuillère à soupe de lait concentré sucré	1,2	1
Fromage de chèvre	4,8	2
Fromage pâte molle	6,3	3
Fromage à tartiner	3,15	2
Fromage pâte dure	8,4	4
Fromage rapé	8,4	4
Lait de croissance	2	1
Verre de lait	6	3
Yaourt nature	5	3

LÉGUMES		
Aliment	Protéines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
Légumes cuits	4	2
Potage	3,5	2

LÉGUMINEUSES		
Aliment	Protéines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
Légumes secs	9	5
Falafels	10,5	5

PRODUITS DÉTÉTIQUES		
Aliment	Proteines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
CNO biscuit	5,6	3
CNO crème	20	10
CNO jus de fruit	8	4
CNO liquide	20	10
Poudre de proteines	12,75	6

PRODUITS TRANSFORMÉS		
Aliment	Proteines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
Bechamel	2	1
Brownie	2,4	1
Burger	44,2	22
Chocapic	2,4	1
Cookies	1,8	1
Crackers	3,15	2
Croissant	4,55	2
Frites	3	2
Glaces	3	2
Nuggets	16,9	8
Pizza saumon	5	3
Pot de bébé	2	1
Riz au lait	3	2
Sandwich	27,5	14
Smoothie	2	1
Snickers	2	1
Tarte	4,8	2
Tofu	5,2	3
Wrap	16	8

VPO		
Aliment	Proteines (g/portion)	Nb de plot(s) de brique par portion d'aliment*
Crevette	24,7	12
Foie	24,7	12
Huitre	4,5	2
Jambon blanc	10,15	5
Jaune d'œuf	3,875	2
Magret	35,1	18
Oeuf	16,9	8
Oeufs de lump	6,2	3
Poisson	34,5	17
Poulet roti	37,7	19
Sardines	21,6	11
Saucisson	4,8	2
Saumon fumé	11	6

* (1 plot de lego= 2g de protéines)

compléments nutritionnels oraux (CNO)