

Les protéines d'origine animale				
 100 g de poitrine de poulet rôtie = 31 g	 100 g de bœuf cuit = 30 g	 100 g de porc cuit = 29 g	 100 g de gibier cuit = 28 g	 100 g de thon en conserve = 23 g
 1 cuisse de poulet = 23 g	 100 g poisson à chair blanche = 17 à 26 g	 100 g poisson gras = 23 à 25 g	 100 g de moules = 24 g	 100 g de crevettes = 23 g
 100 g de jambon = 18 g	 100 g de fruits de mer = 15 à 23 g	 50 g fromage à pâte dure = 12 à 15 g	 50 g fromage à pâte molle = 11 g	 250 ml lait = 9 g
 100 g de yaourt grec = 8 à 10 g	 1 gros œuf = 7 g	 100 g de yaourt = 5 g		

Découper chaque image pour un classement selon les teneurs