

DISQUE VERT : fruits, légumes avec ou sans pomme de terre (sans lait céréales)

100 g d'aliment apportent gramme de Protides	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1
0.5 part	315	160	105	80	65	55	45	35	30	30
1 part (=20mg de Phé)	625	315	210	155	125	105	90	65	60	55
1.5 part	940	475	315	235	190	160	135	100	90	85
2 parts	1250	630	420	310	250	210	180	130	120	110

100 g d'aliment apportent gramme de Protides	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2
0.5 part	25	25	20	20	20	20	15	15	15	15
1 part (=20mg de Phé)	50	45	40	40	35	35	30	30	30	25
1.5 part	75	70	60	60	55	55	45	45	45	40
2 parts	100	90	80	80	70	70	60	60	60	50

DISQUE ROUGE : Pomme de terre seules, légumes/fruits du commerce AVEC LAIT ou CEREALES

100 g d'aliment apportent gramme de Protides	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1	1.1	1.2
0.5 part	65	50	40	35	30	25	25	20	20	20
1 part (=20mg de Phé)	130	100	80	70	60	50	45	40	35	35
1.5 part	195	150	120	105	90	75	70	60	55	55
2 parts	260	200	160	140	120	100	90	80	70	70

100 g d'aliment apportent gramme de Protides	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2	2.1	2.2
0.5 part	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10
1 part (=20mg de Phé)	30	30	25	25	25	20	20	20	20	20
1.5 part	45	45	40	40	40	30	30	30	30	30
2 parts	60	60	50	50	50	40	40	40	40	40

100 g d'aliment apportent gramme de Protides	2.3	2.4	2.5
0.5 part	10	10	10
1 part (=20mg de Phé)	15	15	15
1.5 part	25	25	25
2 parts	30	30	30