

# Calculez le menu de protéines d'un jeune de 50 kg...

...en sachant qu'il faut 0,85g de protéine par kg de poids corporel par jour :  $50(\text{kg}) \times 0,85(\text{g}) = 42 \text{ g}$ .

→ Choisissez majoritairement des protéines végétales.

1 Choisir entre 2 et 5 aliments (vignettes) ↓ A placer ici ↓	2 Choisir une quantité pour chaque aliment (g) ↓ A placer ici ↓	3 Calculez le poids de protéine de chaque aliment ↓
Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)	Poids → (recopiez la vignette)	Aidez-vous d'une calculatrice
Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)	Poids → (recopiez la vignette)	
Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)	Poids → (recopiez la vignette)	
Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)	Poids → (recopiez la vignette)	
Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)	Poids → (recopiez la vignette)	
Total	4 Total : .....	Etes-vous proche de 42 g ?

Votre résultat est-il proche de 42 g (entre 38 et 46 g) ? Si oui, bravo !  
Sinon, modifiez votre menu et refaites le calcul.

