

Service de nutrition clinique

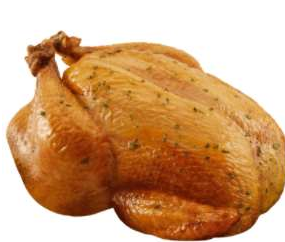
Nom: _____

Date: _____

Diététiste: _____

Coordonnées: _____

Aliments contenant des protéines



3 onces de volaille
28g de protéines



3 onces de bœuf
26g de protéines



3 onces de porc
22g de protéines



½ tasse de tofu
7g de protéines



1 œuf
6g de protéines



3 onces de thon
22g de protéines



3 onces de poisson
22g de protéines



3 onces de fruits de mers
20g de protéines



4 oz fromage cottage
14g de protéines



1 oz le fromage
7g de protéines



1c Lait de vache/ soja
8g de protéines



1 tasse de yogurt
1g de protéines



½ tasse de pois chiches
7g de protéines



¼ tasse de Houmous
5g de protéines



½ tasse lentilles
9g de protéines



½ tasse Des Haricots
8g de protéines



1oz Des Noix
5g de protéines



1 c à soupe de buerre de noix
7g de protéines



1oz Des Graines
6g de protéines



1 boule de poudre de protéine
25g de protéines

Note:

Les renseignements contenus dans le présent document ne remplacent pas les conseils d'un médecin. Pour obtenir plus d'information, communiquez avec votre diététiste ou votre professionnel de la santé.

Clinical Nutrition / Service de nutrition clinique
Horizon Health Network / Réseau de santé Horizon
www.HorizonNB.ca