

# 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 à placer ici ↓	2 Choisir une quantité pour chaque aliment ↓ Nombre de g à placer ici ↓	3 Calculez le poids de protéine de chaque aliment ↓	4 Total : ... ←
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>BLE</b> 14 % de protéine <small>céréale</small> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">150 g</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Poids → (recopiez la vignette)</div>	21 (150 x 14%)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Etes-vous proche de 42 g ?</div> <div style="font-size: 2em; margin-top: 10px;">→ oui!</div>
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PETIT POIS</b> 5 % de protéine <small>legumineuse</small> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">100 g</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Poids → (recopiez la vignette)</div>	5 (100 x 5%)	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>HARICOT NOIR</b> 22 % de protéine <small>legumineuse</small> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">50 g</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Poids → (recopiez la vignette)</div>	11 (50 x 22%)	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>FROMAGE FRAIS, YAOURT</b> 8 % de protéine (de 5 à 10 %) <small>Produit animalier</small> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">100 g</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Poids → (recopiez la vignette)</div>	8 (100 x 8%)	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">X</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">X</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Poids → (recopiez la vignette)</div>	X	
<p>↓</p> <p>Votre résultat est-il proche de 42 g (entre 38 et 46 g) ? Si oui, bravo ! Sinon, modifiez votre menu et refaites le calcul.</p>			<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Etes-vous proche de 42 g ?</div> <div style="font-size: 2em; margin-top: 10px;">→ oui!</div>