

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 ↓	Aidez-vous d'une calculatrice
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">Blé X</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">14%</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Poids → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">150 g =</p>	<p style="font-size: 24px; text-align: center;">21 g</p>	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">Petit Pois X</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">5%</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Poids → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">100 g =</p>	<p style="font-size: 24px; text-align: center;">5 g</p>	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">HARICOT NOIR X</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">22%</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Poids → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">50 g =</p>	<p style="font-size: 24px; text-align: center;">11 g</p>	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">FROMAGE FRAIS, X</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">YAOURT</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">8%</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Poids → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">100 g =</p>	<p style="font-size: 24px; text-align: center;">8 g</p>	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Nom de l'aliment et % de protéine → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 48px; text-align: center;">X</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Poids → (recopiez la vignette)</div> <p style="font-size: 48px; text-align: center;">X</p>	<p style="font-size: 48px; text-align: center;">X</p>	
<p>4 Total : ...</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">45</p> <p>↓</p> <p>5</p>			<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; font-size: 8px;">Etes-vous proche de 42 g ?</div> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">oui!</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.