

Type d'association	Quantités (=20 g de protéines)	Exemples de plats
<b>Céréales et légumineuses</b>	80 g (poids sec) + 30 g (poids sec) ou 240 g (poids cuit) + 90 g (poids cuit)	Couscous- pois chiches Riz – lentilles Riz – soja Maïs – haricots rouges Minestrone Paëlla
<b>Céréales et produits laitiers</b>	80 g (poids sec) + 30 g de fromage	Pâtes au gruyère Polenta au parmesan Plats de céréales + dessert lacté Riz au lait
<b>Céréales + oeufs</b>	80 g (poids sec) + 1 œuf	Galettes de céréales Gâteaux, flans, far...
<b>Céréales + soja</b>	80 g (poids sec) + 30 g (poids sec)	Plat de céréales + dessert à base de soja Plat de céréales + spécialité au tofu
<b>Céréales + oléagineux</b>	80 g (poids sec) + 50 g	Millet sauce aux amandes Croquettes de riz aux noix Pâtisseries aux amandes ou au noix
<b>Céréales + algues</b>	80 g (poids sec) + 20 g (déshydratées)	Riz aux izikis Pâtes à la wakamé Riz aux algues bretonnes
<b>Céréales + poissons</b>	80 g (poids sec) + 50 g	Pâtes au saumon fumé Riz aux crevettes Riz aux moules

**Tableau d'équivalence pour 20 g de protéines**