



**CRUSTACÉS**

Source de protéines et de fibres



**STEAK HACHÉ**

Source de protéines et de fibres



**COTELETTE DE PORC**

Source de protéines et de fibres



**PAIN**

Source de fibres



**POMMES DE TERRE**

Source de fibres



**SEMOULE**

Source de fibres



**POISSON**

Source de protéines et de fibres



**THON EN BOITE**

Source de protéines et de fibres



**ESCALOPE DE DINDE**

Source de protéines et de fibres



**LENTILLES**

Source de fibres



**PÂTES**

Source de fibres



**RIZ**

Source de fibres



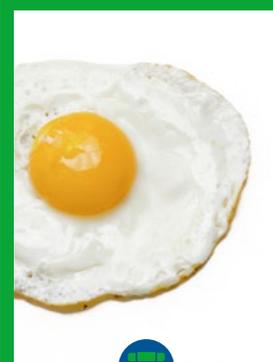
**JAMBON**

Source de protéines et de fibres



**POULET RÔTI**

Source de protéines et de fibres



**ŒUF**

Source de protéines et de fibres



**QUINOA**

Source de fibres



**BOL DE CÉRÉALES**

Source de fibres



**POIS CHICHE**

Source de fibres

