

Steack quinoa-boulgour et carottes



Les ingrédients pour

Echalotte	25g
Oeuf moyen (poids : 60g)	60g
Quinoa	45g
Tomate	450g
Autre céréale	45g
Farine de blé	24g
Huile d'olive	36g

6 couvert(s)

De saison	France
	France
	France
Fortement hors saison	France
	France
	France

Climat



CO2 (g)

237



Saison

5%

Economie locale



Local

0%

Santé



Calories (kcal)

156



Protéines (g)

5



Quelques éléments de compréhension

Impact d'un repas moyen en France

kcal journalières en moyenne

Homme

Femme

Protéines journalières moyennes

2 500	gCO2e
2 100	kcal
1 800	kcal
50	g

Les calculs sont réalisés avec l'éco-calculateur Etiquet'table développé par ECO2 Initiative etiquettable.eco2initiative.com