

Lasagne végétarienne



Les ingrédients pour

Carotte	125g
Crème	12g
Pâtes sèches	300g
Courgette	200g
Fromage frais de chèvre	300g
Huile d'olive	20g
Aubergine	200g
Oeuf catégorie 0 (biologique - poids : 60g)	60g
Tomate	400g
Fromage sec de chèvre	90g
Oignon	100g
Echalotte	50g
Epinard	450g

4 couvert(s)

De saison	France
	France
	Europe & Méditerranée
Fortement hors saison	France
	France
	Europe & Méditerranée
Fortement hors saison	France
	France
Fortement hors saison	France
De saison	France
De saison	France
Fortement hors saison	France

Climat



CO2 (g)

1507



Saison

18%

Economie locale



Local

0%

Santé



Calories (kcal)

702.5



Protéines (g)

32



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