

Salade de lentille et patate douce à la fête



Les ingrédients pour

Lentilles	150g
Fromage frais de vache	100g
Huile d'olive	54g
Pomme de terre	400g
Huile de colza	54g
Oignon	50g
Vinaigre de vin	20g
Sel	3g

4 couvert(s)

De saison	France
	France
	France
De saison	France
	France
De saison	France
	France
	France

Climat



CO2 (g)

291



Saison

100%

Economie locale



Local

0%

Santé



Calories (kcal)

398



Protéines (g)

7



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