

# Hareng sous couverture



## Les ingrédients pour

Ingrédient	Poids	De saison	Origine
Oignon	100g	De saison	France
Oeuf moyen (poids : 60g)	120g		France
Moutarde	21g		France
Hareng	400g		Europe & Méditerranée
Carotte	250g	De saison	France
	400g		Europe & Méditerranée
Pomme de terre	400g	De saison	France
Betterave	300g	De saison	France

## 4 couvert(s)

### Climat



CO2 (g)

**1142**



Saison

**100%**

### Economie locale



Local

**0%**

### Santé



Calories (kcal)

**392**



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

Les calculs sont réalisés avec l'éco-calculateur Etiquet'table développé par ECO2 Initiative [etiquettable.eco2initiative.com](http://etiquettable.eco2initiative.com)