

Verrine avocat-truite fumée



Les ingrédients pour

Avocat	300g
Fromage frais de chèvre	150g
Truite fumée d'élevage	50g
Citron	60g
Ciboulette	5g

4 couvert(s)

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

Climat



CO2 (g)

360



Saison

84%

Economie locale



Local

0%

Santé



Calories (kcal)

231



Protéines (g)

10



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

