

Risot de lentilles



Les ingrédients pour

Asperges	12g
Veau moyen	55g
Riz sec	12g
Dorade royale élevage	55g
Betterave	12g
Porc moyen	50g
Quinoa	55g
Lieu Noir autre	55g
Chou de Bruxelles	12g
Quinoa	87g
Oignon	12g

8 couvert(s)

Fortement hors saison	Local
	Local
	Local
	Local
De saison	Local
	Local
De saison	Local
	Local
De saison	Local

Climat



CO2 (g)

401



Saison

75%

Economie locale



Local

100%

Santé



Calories (kcal)

103



Protéines (g)

8



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