



FICHE PORTIONS GRATUITE

Les protéines par portion, en un coup d'œil.

Une fiche imprimable avec la formule des portions, trois exemples américains et une liste pour les courses.

La formule des portions

Protéines dans votre portion = protéines déclarées × poids de votre portion ÷ poids de la portion déclarée.

Utilisez des grammes pour les deux poids. Exemple : 20 g pour 100 g × 50 g ÷ 100 g = 10 g de protéines. C'est un calcul, pas une portion recommandée.

Les exemples de la fiche

Source du fabricant	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
Portion déclarée	1 sachet · 32 g	1 barre · 60 g	1 biscuit · 59 g
Protéines	18 g	21 g	15 g
Énergie	150 kcal	190 kcal	240 kcal

Exemples américains · vérifiés le 8 septembre 2026. Ces exemples reprennent les étiquettes américaines du fabricant, vérifiées le 8 septembre 2026. Ce n'est ni un classement, ni un test gustatif, ni une recommandation. Les recettes, formats et prix varient selon le pays ; votre propre paquet fait référence.

Liste pour les courses

☐ Repérez la taille d'une portion et le nombre de portions par paquet.

☐ Adaptez les valeurs à la quantité que vous comptez manger.

☐ Lisez les protéines avec les autres nutriments.

☐ Vérifiez les ingrédients et les allergènes sur votre paquet.

☐ Comparez le coût par portion, le goût et la praticité.

Gardez-la sur votre téléphone ou imprimez-la sur A4. Cette édition consacrée aux snacks n'est pas une base de données alimentaire complète.

[Lire le guide complet des snacks](#)

[FDA: serving sizes](#) · [Fiche portions gratuite](#)