



Proportions et scores de nutriments vegan de base.

Végétaux méga balezes	% de prots	Score PDCAAS
soja	39	97
tofu	18	93
quinoa	14	79
beans	27	65
pois	24	64
lentils	26	63
riz	7	56
pois chiches	25	52
peanut butter	25	52
banana	1.3	60

Combo	Score
Lentil-Rice (20:80)	74
Black Bean-Rice (25:75)	75
Pea-Wheat (30:70)	75