

	Blanc de poulet 100 g cuit	Vache qui rit 1 portion 16,7 g	Total recette maison	Total pour 100g de recette maison	Père Dodu Duo Poulet pour 100g
Énergie	124 kcal	39,8 kcal	163,8 kcal	140,4 kcal	195 kcal
Protéines	22,2 g	1,8 g	24 g	20,6 g	13,8 g
Glucides	0 g	1 g	1 g	0,8 g	12,5 g
Lipides	3,93 g	3,17 g	7,1 g	6,1 g	10,0 g
Calcium	13,7 mg	340 mg	68,4 mg	58,6 mg	194 mg

La version maison est moins calorique, plus riche en protéines.

Pour 2 enfants de 3 à 7 ans : 1 blanc de poulet de 100g et 1 portion de Vache qui rit ou 2 bâtonnets de Duo (quantité recommandée sur l'emballage). Données Table CIQUAL 2008

La version maison est aussi plus économique.

Blanc de poulet à 10 €/kg

Vache qui rit (boîte de 200g) à 1,97 € soit 9,85 €/kg

Soit un coût de 1,16 €/kg pour 2 enfants (58 centimes par enfant)

Père Dodu DUO 2,90 € pour 180 g soit 16,11 €/kg

Soit un coût de 1,93 €/kg pour 2 enfants (97 centimes par enfant)

Prix relevés le 23 septembre 2008 à Auchan Boulogne