

Protéines végétales





Légumineuses

Pensez à faire tremper les légumineuses 4h à 12h et à les rincer avant la cuisson.

	Protéines par portion	% du besoin journalier
flageolets (70g secs)	13g	
haricots azuki (70g secs)	14g	
haricots blancs (70g secs)	13g	
haricots rouges/noirs (70g secs)	16g	
lentilles beluga (70g secs)	20g	
lentilles corail (70g secs)	19g	
lentilles vertes (70g secs)	17g	
pois cassés (70g secs)	16g	
pois chiches (70g secs)	14g	

Légumes














Les légumes sont généralement très pauvres en protéines. J'indique seulement ceux qui sont les plus riches.

	Protéines par portion	% du besoin journalier
fèves (150g)	10g	
ortie (100g)	5g	
petits pois (150g)	9g	
pommes de terre (150g crus)	3g	








Les apports journaliers correspondent à un besoin de 52g de protéines, par exemple une personne de 65kg sans activité physique ou pathologie particulière.

Protéines végétales

Céréales brutes

	Protéines par portion	% du besoin journalier
amarante (50g secs)	7g	
lupin (100g en conserve)	13g	
millet (70g secs)	8g	
nouilles de riz (70g secs)	5g	
pâtes de blé (70g secs)	3g	
pâtes à l'épeautre (70g secs)	8g	
pâtes au sarrasin (70g secs)	6g	
pâtes aux lentilles corail (70g secs)	17g	
polenta (70g secs)	5g	
quinoa (70g secs)	9g	
riz (70g secs)	5g	
riz noir (70g secs)	7g	
sarrasin décortiqué (70g secs)	9g	

Céréales transformées

	Protéines par portion	% du besoin journalier
flocons d'avoine (50g)	7g	
flocons de quinoa (50g)	6g	
pain à l'épeautre (tranche de 30g)	2g	
pain au sarrasin (tranche de 30g)	2g	
pain complet (tranche de 30g)	3g	
pétales de maïs (50g)	4g	
pétales de sarrasin (50g)	7g	

Les apports journaliers correspondent à un besoin de 52g de protéines, par exemple une personne de 65kg sans activité physique ou pathologie particulière.

Protéines végétales

Oléagineux






	Protéines par portion	% du besoin journalier
amandes (20g)	4g	
cacahuètes (20g)	5g	
graines de chanvre décortiquées (10g)	3g	
graines de courge (20g)	3g	
noisettes (20g)	3g	
noix de cajou (20g)	3g	
noix du Brésil (20g)	3g	
noix de Grenoble (20g)	3g	





Dérivés du soja








	Protéines par portion	% du besoin journalier
"escalope" de soja (100g)	15g	
lait de soja (verre de 200ml)	7g	
protéines de soja (100g)	20g	
tofu ferme (100g)	10g	
tofu fumé (100g)	15g	
tofu lactofermenté (50g)	8g	
yaourt de soja (100g)	4g	
yaourt de soja à la grecque (100)	6g	

Les apports journaliers correspondent à un besoin de 52g de protéines, par exemple une personne de 65kg sans activité physique ou pathologie particulière.

Protéines animales

	Protéines par portion	% du besoin journalier
filet de boeuf (100g)	21g	
jambon blanc (tranche de 50g)	10g	
jambon cru (tranche de 30g)	8g	
poulet (escalope de 100g)	20g	
steak hâché (100g)	20g	

	Protéines par portion	% du besoin journalier
colin (100g)	16g	
maquereaux en conserve (80g)	17g	
saumon, truite (100g)	21g	
thon en conserve (100g)	27g	

	Protéines par portion	% du besoin journalier
fromage de chèvre frais (30g)	4g	
lait de vache UHT (verre de 200ml)	7g	
parmesan (10g)	3g	
tomme de brebis (tranche de 30g)	7g	
yaourt de vache (100g)	4g	
yaourt de chèvre, brebis (100g)	6g	
oeuf	8g	

Les apports journaliers correspondent à un besoin de 52g de protéines, par exemple une personne de 65kg sans activité physique ou pathologie particulière.