

Les sources de protéines végétales et animales

Poids des protéines pour 100 grammes consommés

www.monquotidienautrement.com

LÉGUMINEUSES CUITES



LUPIN
25.8 g



HARICOT AZUKI
20 g



TEMPEH (SOJA)
17.6 g



TOFU (SOJA)
14.7 g



LENTILLE CORAIL
10.6 g



LENTILLE
9.7 g



HARICOT ROUGE
9.63 g



POIS CASSÉ
8.6 g



POIS CHICHE
8.31 g



FÈVE
8.06 g



HARICOT BLANC
6.75 g

CÉRÉALES CUITES



SEITAN (BLÉ)
20.6 g



ÉPEAUTRE
10.7 g



BLÉ
5.94 g



SARRASIN
5.7 g



QUINOA
5 g



BOULGOUR
4 g



MILLET
3.5 g



Riz
Blanc 3.1 g
Complet 3.3 g
Sauvage 4 g



MAÏS
3.14 g



AVOINE
2.72 g



ORGE
2.42 g

GRAINES ET SPIRULINE



SPIRULINE
57.5 g



COURGE
35.6 g



LUZERNE
35 g



CACAHUÈTE
26.8 g



AMANDES
Blanchie 25.8 g
Avec peau 22.6 g



CHANVRE
25 g



TOURNESOL
22.8 g



PISTACHE
21.7 g



LIN
21.3 g



CHIA
19.5 g



NOIX
Cerneau 15.7 g
Fraîche 12.9 g

PROTÉINES ANIMALES



ŒUF
13.5 g



MIMOLETTE VIEILLE
33.3 g



GRUYÈRE
27.9 g



CANTAL
24.8 g



CROTTIN CHÈVRE
21.9 g



CAMEMBERT LAIT CRU
20.3 g



CHÈVRE FRAIS
15.8 g



SAUMON GRILLÉ
25.5 g



SARDINE
25.1 g



CABILLAUD
23.1 g



CREVETTE ROSE
22.8 g



SAINT-JACQUES
20.2 g



MOULE
17.2 g



HUÎTRE
8.64 g



BŒUF BRAISÉ
39.2 g



VEAU JARRET
37.4 g



POULET BLANC
31.1 g



JAMBON SEC
28 g



POULET CUISSE
25.9 g



BŒUF ENTRECÔTE
25.5 g



BŒUF STEAK HACHÉ (5%)
25.5 g



JAMBON BLANC
23.2 g

Sources : Table Ciqual 2020 de l'Anses • La nutrition.fr • Yazio. Tous droits réservés Mon Quotidien Autrement 2023

Agir ensemble au quotidien pour construire une société plus saine, plus écologique, plus éthique.