Liste protéines

ENRICHIR VOTRE ALIMENTATION EN PROTÉINES

🥩 Viandes (cuites)

Aliment	Protéines (g/100 g)	Portion standard	Protéines par portion
Blanc de poulet	26	1 filet (~120 g)	~31 g
Bavette de bœuf	28	1 steak (~150 g)	~42 g
Escalope de dinde	29	1 escalope (~120 g)	~35 g
Filet de porc	22	1 tranche (~100 g)	~22 g
Agneau (gigot)	22	1 tranche (~120 g)	~26 g
Gésiers	27	1 portion (~75 g)	~20 g
Jambon blanc	18	1 tranche (~50 g)	~9 g

🐟 Poissons et fruits de mer (cuits)

Aliment	Protéines (g/100 g)	Portion standard	Protéines par portion
Thon (frais)	25	1 pavé (~120 g)	~30 g
Saumon	20	1 pavé (~120 g)	~24 g
Saumon fumé	23		
Truite	19	1 filet (~120 g)	~23 g
Crevettes	18	10 pièces (~100 g)	~18 g
Moules	24	1 portion (~150 g)	~36 g

Liste protéines

🥚 Œufs

Aliment	Protéines (g/100 g)	Portion standard	Protéines par portion
Œuf entier	13	1 œuf moyen (~60 g)	~7,8 g
Blanc d'œuf	11	1 blanc (~33 g)	~3,6 g
Jaune d'œuf	16	1 jaune (~17 g)	~2,7 g

🧀 Fromages

Aliment	Protéines (g/100 g)	Portion standard	Protéines par portion
Parmesan	36	1 portion râpée (~30 g)	~11 g
Emmental	28	1 tranche (~30 g)	~8,4 g
Gouda	25	1 tranche (~30 g)	~7,5 g
Mozzarella	24	1 boule (~125 g)	~30 g
Roquefort	22	1 portion (~30 g)	~6,6 g
Chèvre frais	13	1 palet (~60 g)	~7,8 g

Liste protéines

🥛 Produits laitiers

Aliment	Protéines (g/100 g)	Portion standard	Protéines par portion
Skyr	11	1 pot (~150 g)	~16,5 g
Yaourt grec	10	1 pot (~150 g)	~15 g
Fromage blanc (0 % MG)	7	1 pot (~100 g)	~7 g
Yaourt nature (vache)	4	1 pot (~125 g)	~5 g
Lait de vache (entier)	3,2	1 verre (~200 mL)	~6,4 g

🌱 Teneur en protéines des aliments végétaux (pour 100 g)

Aliment	Protéines (g/100 g cru)	Protéines (g/100 g cuit)	Protéines (g/15 g)
Lentilles corail	26,9	10,6	—
Lentilles vertes	24,6	10,1	—
Pois cassés	20,0	8,5	—
Haricots rouges	21,7	9,6	—
Haricots blancs	23,4	6,8	—
Pois chiches	19,3	6,7	—
Tofu ferme	—	8,0	—
Tofu soyeux	—	4,6	—
Yaourt de soja nature	—	4,8	—

Liste protéines

Amandes	22,6	—	—
Noix	15,3	—	—
Noisettes	14,1	—	—
Noix du Brésil	14,3	—	—
Noix de cajou	16,8	—	—
Graines de tournesol	25,0	—	—
Graines de courge	30,2	—	—
Graines de sésame	17,7	—	—
Graines de lin	18,3	—	—
Purée d'amandes	—	—	3,4
Purée de sésame (tahini)	—	—	2,7
Purée de cacahuète	—	—	3,8
Quinoa	14,1	4,4	—
Flocons d'avoine	13,5	5,5	—
Pleurotes	—	3,1	—
Champignons de Paris	—	2,6	—
Petits pois	5,4	5,0	—
Haricots verts	1,8	1,8	—
Riz complet	7,5	2,5	—
Spiruline (sèche)	57,5	—	—