

LES PROTEINES

D'ORIGINE ANIMALE

Viandes rouge – viande blanche – Abats –

Charcuterie dont jambon :

25,7 g de protéines par 120 g

Poissons – Coquillages – Crustacés :

25,1 g de protéines par 120 g

Laitages de Vache/Chèvre/brebis, donc Lait –

Yaourts – Fromages – Râpé – Crème – Beurre :

19,4 g de protéines par 60 g

SOIT EN MOYENNE 20G POUR 100GR

Fromage à pâte extra-dure :

30,0 g de protéines par 100 g

Œuf de poule cru :

13,9 g de protéines par 110 g

SOIT EN MOYENNE 20G POUR 2 ŒUFS



D'ORIGINE VEGETALE

Amandes : **30,6 g de protéines par 100 g**

Quinoa : **14,8 g de protéines par 45 g**

Seitan (Blé fermenté) :

33,6 g de protéines par 120 g

Graines de courge :

35,6 g de protéines par 100 g

Graines de Chanvre - Avoine :

13,5 g de protéines par 45 g

SOIT PLUS DE 30GR POUR 100GR

Légumineuses : Lentilles – Pois chiches – Pois

Cassés – Haricots rouges et blancs – Fèves –

Châtaignes : **15,1 g de protéines par 60 g**

Tempeh (Soja fermenté) :

22,8 g de protéines par 120 g

Tofu (Soja fermenté) :

17,6 g de protéines par 120 g

SOIT PLUS DE 20GR POUR 100 GR

Pleurotes – Shiitakes ... séchés :

10 g de protéines par 100 g

Autres oléagineux, Noix - Noisettes ... :

12 à 20 g de protéines par 100 g

et nous parlons évidemment des fruits et non des huiles !

Isabelle Sarrobert Naturopathe Certifiée