

TENEUR EN PROTÉINES PAR ALIMENT



Protéines animales	Protéines par 100g
Viande séchée	40g
Thon à l'eau salée	26g
Crevettes	25g
Anchois à l'huile d'olive	24g
Sardines à l'eau salée	23g
Truite fumée	23g
Viande (bœuf, veau, poulet, porc, etc)	22-25g
Poisson	20-23g
Saumon fumée	20-22g
Oeufs	6-7g par oeuf



Légumineuses	Protéines par 100g
Lupin	15-16g
Fèves de soja cuites	14g
Edamame cuites	12g
Lentilles de Puy cuites	11g
Haricots rouges cuits	8-9g
Pois cassés cuites	8-9g
Fèves cuites	8g
Pois chiches cuits	7-8g
Haricots blancs cuits	7-8g
Lentilles corail cuites	6-9g
Petit pois cuits	5g



Produits laitiers	Protéines par 100g
Fromage parmesan	36g
Gruyère	26.4g
Mozzarella	19.5g
Fromage cottage	11-12g
Ricotta	11g
Skyr	10-11g
Yaourt grec nature	10g
Séré maigre	9.7g
Fromage frais	8-10g
Petit-suisse	8g
Yaourt nature	3.9g
Kefir de lait	3-4g
Lait de vache entier	3,3g
Lait écrémé	3.2g



Produits dérivés du soja	Protéines par 100g
Protéines de soja texturées déshydratés	50g
Protéines de soja texturées réhydratés	15-18g
Tempeh	18g
Pâte miso	10-12g
Tofu ferme	12g
Tofu soyeux	5-7g
Lait soja	3g

TENEUR EN PROTÉINES PAR ALIMENT



Céréales complètes	Protéines par 100g
Épeautre sec	14.5g
Avoine	13g
Sarrasin (blé noir) sec	13g
Seigle sec	10g
Pain complet au graines	8-12g
Riz complet sec	7g
Boulgour (cuit)	5.2g
Quinoa cuit	4-5g
Avoine cuite	4-5g
Millet cuit	3-4g
Sarrasin (blé noir) cuit	3-4g
Maïs cuit	3-4g
Riz complet cuit	3g
Orge cuit	3g



Oléagineux	Protéines par 100g
Graines de chanvre	32g
Graines de courge	25-30g
Cacahuètes	25-26g
Beurre de cacahuètes naturel	23g
Amandes	21g
Beurre d'amandes	21g
Graines de tournesol	20g
Graines de lin	18g
Graines de sésame	18g
Noix de cajou	18g
Pistaches	18g
Graines de chia	16-17g
Noix	15g
Noix Pecan	9g

Autres aliments végétaux	Protéines par 100g
Spiruline séchée	57g
Levure nutritionnelle	45-50g
Algue nori	36g
Seitan	25g
Cacao en poudre	23-27g
Tahini	18.5g
Lait végétal amandes	2g

De manière générale, il est conseillé de consommer sauf contre indication:

1,2 g à 2 g de protéines par kg de masse corporelle et par jour

Idéalement répartis sur la journée. Exemples :

- 60 kg → 90 à 120 g/j
- 70 kg → 105 à 140 g/j
- 80 kg → 120 à 160 g/j