

SOURCES DE PROTÉINES



POUR LES VÉGÉTARIENS

Apport minimum
recommandé par
jour pour un adulte
sédentaire : 0,83 g/
kilo de poids
corporel

Le soja (tofu, tempeh...), les œufs, les produits laitiers et le quinoa sont des sources complètes de protéines. Cependant, les légumineuses, céréales et graines nécessitent une association (au cours du repas ou de la journée) pour former des protéines dites 'complètes'. Ex. : riz + lentilles, ou pâtes pour le déjeuner + lentilles pour le dîner. Enfin, bien que le blé complet soit une source de protéines, il reste avant tout riche en glucides. Tout comme les produits laitiers, qui contiennent des protéines, mais qui sont aussi riches en gras saturés. Le mot d'ordre ici est donc la DIVERSITÉ.

Apports (en g) par portion

Farine de pois chiches (22 g /100 g) 	Tempeh (17 g /100 g) 	Tofu (15 g /100 g) 	Pâtes blé entier crues (14 g /100 g) 
Oeufs (13 g / 2 oeufs M) 	Lentilles cuites (10 g /100 g) 	Protéine de pois en poudre (10 g /15 g) 	Haricots cuits (9 g /100 g) 
Pain au blé complet (9 g /100 g) 	Pois chiches cuits (8 g /100 g) 	Mozzarella (8 g /50 g) 	Amandes (7 g /30 g) 
Fromage blanc (7 g /100 g) 	Pistaches (6 g /30 g) 	Spiruline (6 g /10 g) 	Flocons d'avoine (6 g /40 g) 
Quinoa cuit (5 g /100 g) 	Petits pois (5 g /100 g) 	Beurre de cacahuète (4 g /15 g) 	Graines de chia (3 g /15 g) 