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

Lupin : **35 à 40 g de Protéines pour 100 g**
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 ! *Ajoutons que selon l'OMS, notre régime devrait être constitué de 85% de protéines végétales pour 15% de protéines animales …*

Isabelle Sarrobert Naturopathe Certifiée