PROTÉINES : LES ÉQUIVALENCES

Nos besoins : **1 à 1,2 g de protéines** / kg de poids ***idéal*** / jour

VIANDES – 100 g de produit **cru**	Protéines
Blanc de poulet (filet)	23 g
Escalope de dinde	23 g
Steak haché de boeuf 5 % MG	21,5 g
Steak haché de boeuf 15 % MG	19 g
Filet de porc	21,5 g
Veau maigre	21 g
Agneau	19 g
Canard sans peau	20 g
Foie de veau	20 g

Jambon cuit (100 g) : 19-21 g de protéines

POISSONS – 100 g produit **cru**	Protéines
Thon frais	24 g
Saumon	21 g
Cabillaud	18 g
Colin	18 g
Truite	20 g
Sardines fraîches*	20 g
Maquereau	19 g
Crevettes décortiquées	20 g
Moules, chair seule	13 g

* Sardines en conserve (100 g) : 24-25 g de protéines

OEUFS / FROMAGES 100 g de produit	Protéines
Oeuf entier sans coquille*	12,5 g
Blanc d'oeuf	10,5 g
Parmesan	34 g
Emmental, comté	28 g
Cottage cheese	12 g
Skyr nature	10 g
Petit-suisse nature	9,5 g
Fromage blanc	8 g
Yaourt nature	4 g
Lait de vache (100 ml)	3,4 g

* 1 oeuf = 8 g de protéines (+/- selon la taille)

LÉGUMINEUSES / CÉRÉALES 100 g de produit **sec**	Protéines
Lentilles vertes	25 g
Lentilles corail	25 g
Pois chiches	20 g
Haricots rouges	23 g
Haricots blancs	22 g
Pois cassés	24 g
Flocons d'avoine	13,5 g
Quinoa	14 g
Riz complet	8 g
Riz blanc	7 g

VALEURS INDICATIVES

Catherine de Renzis
KINESIOLOGIE & MICRONUTRITION

PROTÉINES : LES ÉQUIVALENCES

Nos besoins : **1 à 1,2 g de protéines** / kg de poids ***idéal*** / jour

LÉGUMINEUSES / CÉRÉALES 100 g de produit **sec ou cru**	Protéines
Pâtes classiques	12,5 g
Pâtes complètes	13,5 g
Boulgour	12 g
Semoule de couscous	12,5 g
Sarrasin	13 g
Epeautre	13,5 g
Protéines de soja texturées	48 - 50 g

LÉGUMINEUSES / CÉRÉALES 100 g de produit	Protéines
Seitan	25 g
Tempeh	20 g
Tofu ferme	15 g
Tofu soyeux	5 g
Yaourt soja nature	4 g
Boisson au soja nature (100 ml)	3,5 g

Les valeurs en protéines peuvent varier selon la marque du produit

LEGUMINEUSES / OLEAGINEUX 100 g de produit **sec**	Protéines
Graines de courge	30 g
Graines de chanvre décortiquées	31 g
Cacahuètes	26 g
Amandes	21 g
Pistaches	20,5 g
Graines de tournesol	21 g
Graines de lin	19 g
Graines de chia	17 g
Noix de cajou	18,5 g
Noisettes	15 g
Noix	15 g

LEGUMES 100 g de produit **cru**	Protéines
Petit pois frais	5,5 g
Epinards	2,9 g
Brocoli	2,8 g
Choux de Bruxelles	3,5 g
Haricots verts	1,8 g
Courgette	1,2 g
Carotte	0,9 g

Privilégier
la **variété** et la **qualité.**
Vérifier
la **provenance.**
→ **Labels** AB, Ecocert,
Label rouge,
Bleu-Blanc-Coeur,
MSC...

VALEURS INDICATIVES

Catherine de Renzis
KINESIOLOGIE & MICRONUTRITION