

## Tableau des protéines



### Légumes

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Artichauts crus	2.5	1.8	plat d'accompagnement	70g
Avocat	2.2	2.2	morceau	100g
Brocoli bouilli	3.4	6.7	4 cuillères de service	200g
Carottes bouillies	0.7	1.4	4 cuillères de service	200g
Carottes crues	0.9	0.6	plat d'accompagnement	70g
Chou-fleur bouilli	2.5	4.9	4 cuillères de service	200g
Haricots verts bouillis	2.0	4.0	4 cuillères de service	200g
Petits pois bouillis	6.4	12.9	4 cuillères de service	200g
Laitue	1.3	0.5	plat d'accompagnement	35g
Champignons cuits	4.4	8.8	4 cuillères de service	200g
Oignon cru	1.2	0.8	plat d'accompagnement	70g
Pommes de terre bouillies	1.9	3.9	4 cuillères de service	200g
Chou rouge bouilli	1.4	2.8	4 cuillères de service	200g
Épinards crus	2.8	1.0	plat d'accompagnement	35g
Poivron doux cru	1.0	0.7	plat d'accompagnement	70g
Tomates bouillies	0.9	1.8	4 cuillères de service	200g
Tomates crues	0.8	0.6	plat d'accompagnement	70g
Courgettes bouillies	1.3	2.6	4 cuillères de service	200g



### Fruits

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Pomme	0.3	0.3	morceau	100g
Banane	1.1	1.1	morceau	100g
Raisins	0.6	0.5	poignée	75g
Citron	0.7	0.7	morceau	100g
Melon miel	0.6	0.6	morceau	100g
Orange	0.9	0.9	morceau	100g
Pêche	0.9	0.9	morceau	100g
Poire	0.3	0.3	morceau	100g
Prune	0.7	0.7	morceau	100g
Fraise	0.7	0.5	poignée	75g



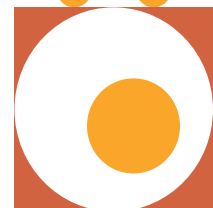
### (Produits de) Lentilles, haricots, légumes secs

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Houmous	7.0	1.1	1 cuillère à soupe	15g
Lentilles (vertes/brunes), bouillies	8.4	20.1	4 cuillères de service	240g
Graines de soja bouillies	16.8	40.4	4 cuillères de service	240g
Tempeh	16.5	12.3	tranche	75g
Tofu/Tahoe/caillé de soja	10.7	8.0	tranche	75g
Burger végétarien (moyen)	16.4	16.4	morceau	100g



### Noix

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Noix de cajou grillées à sec	17.9	4.5	Poignée	25g
Arachides	25.5	6.4	Poignée	25g
Pistaches grillées à sec	21.0	5.3	Poignée	25g
Noix séchées	15.0	3.8	Poignée	25g





## Céréales et produits céréaliers

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Pain (à grains entiers)	8.7	3.1	tranche	35g
Céréales pour petit-déjeuner, flocons (de maïs)	7.2	2.9	3 poignées	40g
Muesli aux fruits	9.4	3.8	4 cuillères à soupe	40g
Flocons d'avoine	11.8	2.4	4 cuillères à soupe	20g
Pâtes cuites	4.3	5.8	3 cuillères de service	135g
Riz cuit	2.6	4.2	3 cuillères de service	165g



## Produits laitiers/ d'origine animale

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Beurre	0.6	0.1	pour 3 tranches de pain	15g
Camembert	21.6	6.5	portion	30g
Fromage blanc	14.3	21.4	bol	150g
Œuf	12.4	6.2	morceau	50g
Gouda	23.9	7.2	tranche	30g
Gouda, râpé	23.9	2.4	1 cuillère à soupe	10g
Gruyère	29.2	8.7	tranche	30g
Margarine	0.2	0.0	1 cuillère à soupe	15g
Lait	3.3	6.7	verre	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	tranche	25g
Parmesan	34.5	10.4	portion	30g
Parmesan râpé	34.5	3.5	1 cuillère à soupe	10g
Yogourt	4.0	6.1	bol	150g



## Poisson

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Morue frite/mijotée	20.3	24.4	portion	120g
Hareng salé	16.8	20.1	portion	120g
Hareng fumé	19.1	23.0	portion	120g
Maquereau fumé	18.8	22.5	portion	120g
Moules cuites	15.8	15.8	portion	100g
Saumon fumé	22.5	27.0	portion	120g
Sardines en conserve dans l'huile	23.7	7.1	portion	30g
Crevettes cuites	17.6	14.1	4 cuillères à soupe	80g
Truite, cuisinée	21.6	25.9	portion	120g
Thon préparé	27.5	32.9	portion	120g



## Viande

	protéines/100g	protéines/portion	portion	
Bœuf cuit	27.5	27.5	portion	100g
Poitrine de poulet grillé	28.8	28.8	portion	100g
Poitrine de poulet (charcuterie)	19.9	3.0	tranche	15g
Jambon bouilli	18.2	2.7	tranche	15g
Jambon cru fumé	24.8	3.7	tranche	15g
Hot-dog/Frankfurter	12.5	5.0	portion	40g
Foie	25.8	25.8	portion	100g
Saucisse de porc, grillée	18.4	13.8	portion	75g
Pâté, foie	12.8	1.9	portion	15g
Porc cuit	28.0	28.0	portion	100g
Rôti de bœuf	26.4	4.0	tranche	15g
Saucisson (par exemple, salami/chorizo)	20.8	3.1	tranche	15g

