



Fiche pratique

Aliments riches en protéines

Protéines et calories pour 100 g

Aliment	Protéines (g)	kcal
Viande et poisson		
Blanc de poulet sans peau, cru	23	120
Filet mignon de porc, cru	21	120
Bœuf haché 5 % de matières grasses, cru	21	135
Cabillaud, cru	18	80
Saumon (élevage), cru	20	210
Thon au naturel, égoutté	26	115
Produits laitiers et œufs		
Œuf de poule entier	13	145
Blanc d'œuf	11	50
Yaourt grec 0 % de matières grasses	10	60
Cottage cheese allégé	11	80
Fromage blanc 0 % *	12	70
Whey protéine en poudre *	70-80	370-400
Végétal		
Lentilles cuites	9	115
Pois chiches cuits	9	165
Tofu nature (mou à ferme)	8-17	75-145
Flocons d'avoine	13	380
Amandes	21	580
Beurre de cacahuète	22-25	590

Valeurs indicatives, arrondies. Source : USDA FoodData Central (SR Legacy). Chaque produit peut différer.

Les valeurs avec * sont des données fabricant typiques et varient selon le produit : vérifie l'étiquette.

Viandes et poissons sont indiqués crus. À la cuisson, ils perdent de l'eau, donc les valeurs pour 100 g augmentent.

30 g de protéines correspondent à environ

130 g de blanc de poulet (cru)

250 g de fromage blanc 0 %

330 g de lentilles cuites