

Guide Pratique : Tableau des Aliments Riches en Protéines

Introduction

- Ce document est conçu pour vous aider à identifier rapidement les sources de protéines animales et végétales.
- Les valeurs indiquées sont des moyennes pour 100g de produit cru ou cuit selon l'usage courant.
- Utilisez ce tableau pour équilibrer vos repas et optimiser vos listes de courses.

Sources de Protéines Animales (pour 100g)

- Blanc de poulet : 25g - 28g
- Steak de bœuf maigre : 24g - 26g
- Thon au naturel : 25g - 28g
- Saumon : 20g - 22g
- Œufs (2 unités) : 13g - 14g
- Fromage blanc 0% : 8g
- Jambon blanc dégraissé : 20g - 22g

Sources de Protéines Végétales (pour 100g)

- Tofu ferme : 12g - 15g
- Lentilles (cuites) : 9g
- Pois chiches (cuits) : 8g - 9g
- Amandes : 21g
- Graines de chia : 17g
- Quinoa (cuit) : 4g - 5g
- Seitan : 25g - 30g

Conseils pour vos repas et courses

- Variez les sources : alternez protéines animales et végétales pour un apport complet en acides aminés.
- Lisez les étiquettes : privilégiez les produits bruts pour éviter les additifs et sucres cachés.

- Association gagnante : combinez céréales et légumineuses (ex: riz et lentilles) pour obtenir une protéine complète.
- Conservation : stockez vos protéines au frais et respectez la chaîne du froid pour garantir la qualité nutritionnelle.