

Annexe - Tableau des teneurs en protéines des aliments

Aliment	Teneur en protéines pour 100 g
emmental râpé	27
fromage chèvre sec	27 à 30
fromage chèvre frais	10
œuf à la coque	12
bœuf braisé	32
bœuf bourguignon	30
steak haché cuit	26
veau escalope ou rôti	28 à 31
boudin	15
porc filet mignon	22
porc rôti	21
jambon fumé	24
lardon cuit	24
andouille	23
agneau rôti	30
dinde cuite	28
poulet rôti	29
cailles	25
confit de canard	30
saucisson sec	26
thon conserve naturel	26
sardines grillées	30
bar cuit	23
truite cuite	23
lotte	23
saumon cuit	23
saumon fumé	22
morue	20
sole	16
crevette	22
langoustines	26
soja cuit	12
Cacahouètes	31
amandes	30
noisette	19
pistache	29
noix	17
noix cajou	23
pignon de pin	16
lentilles cuites	8 g
lentilles cuisinées	6,6 g
petit pois vapeur	5 g
pois chiche cuisiné	6 à 8
haricot blanc	8
haricot blanc cuisiné auvergnat	6

Aliment	Teneur en protéines pour 100 g
pain blé complet	9
pain blanc	8,5
riz blanc cuit	2,9
riz complet cuit	3,5
semoule de blé (couscous) cuite	3,8
pâte cuite	4,8
pomme de terre vapeur	2
banane	1,2
nectarine	1,4
orange	1
châtaigne grillée	3,7
artichaut	2,5
brocoli	2,1
maïs	3
asperge	2,5
épinard cuit	3
champignon sauté	2,4
betterave rouge cuite	1,8
chou-fleur cuit	2
avocat	2
haricot vert cuit	1,7
purée de tomate	1,7
courgette cuite	1,14
oignon cuit	1
ratatouille	1,2
poivron rouge cuit	1,1
endive	1
olive	1
poireau cuit	0,8
carotte cuite	0,8
potimaron	0,6