

# SOURCES DE PROTÉINES

À BASE DE PLANTES



**FARINE DE LENTILLES**  
28g/100g  
8g/1oz



**GRAINES DE CITROUILLE**  
24g/100g  
7g/1oz



**BEURRE D'ARACHIDE**  
23g/100g  
6g/1oz



**TAHINI**  
22g/100g  
6g/1oz



**AMANDES**  
21g/100g  
6g/1oz



**PISTACHES**  
21g/100g  
6g/1oz



**GRAINES DE LIN**  
18g/100g  
5g/1oz



**NOIX DE CAJOU**  
18g/100g  
5g/1oz



**AVOINE**  
17g/100g  
5g/1oz



**GRAINES DE SOYA**  
17g/100g  
5g/1oz



**GRAINES DE CHIA**  
16g/100g  
4g/1oz



**TOFU**  
15g/100g  
4g/1oz



**NOISETTES**  
15g/100g  
4g/1oz



**NOIX DE GRENOBLE**  
15g/100g  
4g/1oz



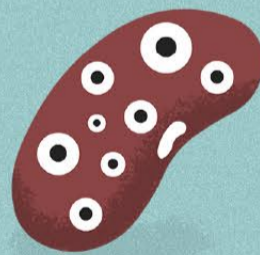
**PAIN DE BLÉ ENTIER**  
11g/100g  
3g/1oz



**LENTILLES**  
9g/100g  
3g/1oz



**POIS CHICHES**  
9g/100g  
3g/1oz



**HARICOTS ROUGES**  
9g/100g  
3g/1oz



**PACANES**  
9g/100g  
3g/1oz



**HARICOTS DE LIMA**  
8g/100g  
2g/1oz



**NOIX DE MACADAMIA**  
8g/100g  
2g/1oz



**PETITS POIS**  
5g/100g  
1g/1oz



**QUINOA**  
4g/100g  
1g/1oz



**EPINARD**  
3g/100g  
1g/1oz



**POMMES DE TERRE**  
2g/100g  
1g/1oz

[TENEUR EN PROTÉINE POUR UNE PORTION DE LÉGUMINEUSES CUITES ET DE NOIX]