

# LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

## LÉGUMINEUSES (CUITES)



**SOJA**  
38g



**TEMPEH**  
21g



**TOFU**  
15g



**LUPIN**  
15g



**LENTILLES**  
9g



**HARICOT R.**  
9g



**HARICOT PINTO**  
9g



**HARICOT N.**  
9g



**POIS CHICHE**  
8g



**POIS CASSÉS**  
8g



**HARICOT B.**  
7g



**PETIT POIS**  
5g

## CÉRÉALES (CUITES)



**SEITAN**  
26g



**SARRASIN**  
12g



**ÉPEAUTRE**  
5g



**BLÉ**  
5g



**QUINOA**  
4g



**AMARANTE**  
4g



**AVOINE**  
3g



**MILLET**  
3g



**BOULGHOUR**  
3g



**RIZ**  
2g



**MAÏS**  
2g



**ORGE**  
2g

## AUTRES (CRUS)



**SPIRULINE**  
57g



**CITROUILLE**  
30g



**CHANVRE**  
24g



**CACAHUÈTE**  
23g



**PISTACHE**  
21g



**TOURNESOL**  
20g



**AMANDE**  
20g



**LIN**  
18g



**CHIA**  
16g



**NOIX**  
15g



**N. DE CAJOU**  
15g



**N. DU BRÉSIL**  
14g



**HEALTHY**  
Student