

# LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

## LÉGUMINEUSES (CUITES)

	<b>SOJA</b> 38g		<b>TEMPEH</b> 21g		<b>TOFU</b> 15g		<b>LUPIN</b> 15g		<b>LENTILLES</b> 9g		<b>HARICOT R.</b> 9g		<b>HARICOT PINTO</b> 9g
	<b>HARICOT N.</b> 9g		<b>POIS CHICHE</b> 8g		<b>POIS CASSÉS</b> 8g		<b>HARICOT B.</b> 7g		<b>PETIT POIS</b> 5g				

## CÉRÉALES (CUITES)

	<b>SEITAN</b> 26g		<b>SARRASIN</b> 12g		<b>ÉPEAUTRE</b> 5g		<b>BLÉ</b> 5g		<b>QUINOA</b> 4g		<b>AMARANTE</b> 4g		<b>AVOINE</b> 3g
	<b>MILLET</b> 3g		<b>BOULGHOUR</b> 3g		<b>RIZ</b> 2g		<b>MAÏS</b> 2g		<b>ORGE</b> 2g				

## AUTRES (CRUS)

	<b>SPIRULINE</b> 57g		<b>CITROUILLE</b> 30g		<b>CHANVRE</b> 24g		<b>CACAHUÈTE</b> 23g		<b>PISTACHE</b> 21g		<b>TOURNESOL</b> 20g		<b>AMANDE</b> 20g
	<b>LIN</b> 18g		<b>CHIA</b> 16g		<b>NOIX</b> 15g		<b>N. DE CAJOU</b> 15g		<b>N. DU BRÉSIL</b> 14g				