

Les principales sources :

La valeur d'une protéine dépend du nombre d'acides aminés essentiels (on en compte 8 chez l'adulte et 9 chez l'enfant) qu'elle va fournir une fois découpée « en rondelles » : les protéines animales sont à ce titre de plus grande valeur que les protéines végétales avec une valeur maximale attribuée au blanc d'œuf (valeur biologique de 100).

- Sources **animales** :

- **viande**, 15 à 25%,
- **charcuteries**, 10 à 20%,
- **fromage**, 15 à 40%,
- **œufs**, 13%,
- **poisson**, 15 à 25%,
- **fromage blanc**, 8 à 10%,
- **lait**, 3,5%.



- Sources **végétales** :

- **céréales**, 8 à 12 %,
- **légumineuses**, 20 à 25%,
- **oléagineuses**, 20 à 25%.