

Quelques aliments riches en protéines

- Calculez au moins 20 grammes de protéines par repas
- Calculez au moins 5 à 10 grammes de protéines par collation

La grosseur de la portion	L'aliment	Grammes de protéines
100 g	Abats cuits : foie, rognons, cœur	20 g
100 g	Fruits de mer cuits : crabe, crevettes, homard, huîtres, palourdes, pétoncles	20 g
100 g	Poisson cuit : aiglefin, morue, flétan, sole, truite, saumon, sardines	20 g
100 g	Viande cuite : agneau, bœuf, cheval, porc, veau, lapin, gibier	20 g
100 g	Volaille cuite : dinde, poulet, pintade	20 g
90 g 180 g	Tofu ferme régulier Tofu soyeux ferme	15 g 15 g
½ à ¾ tasse	Fromage frais léger : cottage ou ricotta léger	15-20 g
1 tasse	Légumineuses cuites : lentilles vertes ou brunes, haricots rouges, noirs, blancs, pois chiches, pois cassés, fèves de soya vertes edamame	15 g

½ tasse	Fèves de soya, cuites	15 g
175 g	Yogourt grec, 0% ou 2%	20 g
175 g	Yogourt régulier	8 g
250 ml	Lait entier, écrémé, 1% ou 2%	10 g
250 ml	Lait plus riche en protéines entier, 2%, vanille	14-18 g
45 g	Fromage à pâte ferme : Cheddar, Suisse, Mozzarella	10 g
60 g	Fromage à pâte molle : Brie, Camembert	10 g
250 ml	Boisson de soya, saveur originale	6 à 8 g
Un	Œuf entier ou deux blancs	5 g
23	Amandes entières, non salées	5 g
4 c. à soupe	Noix non salées : Grenoble, Brésil, cashew, pistaches	5 g
1 c. à soupe	Beurre de noix : d'arachides, d'amandes ou de sésame	5 g
3 c. à soupe	Pois chiches rôtis	5 g
2 c. à soupe	Fèves soya rôties	5 g