

# Top 20 des aliments riches en protéines (par portion)

Rang	Aliment	Taille de la portion	Teneur en protéines par portion
1.	Seitan	120 g	33,6 g
2.	Viande (p. ex. bœuf, veau, porc, poulet) crue (en moy.)	110 g	23,5 g
3.	Poisson cru (en moy.)	110 g	23,0 g
4.	Cottage cheese	175 g	21,7 g
5.	Tempeh	120 g	21,1 g
6.	Viande séchée	50 g	19,7 g
7.	Séré maigre	175 g	18,6 g
8.	Granules de soja*	35 g	18,0 g
9.	Tofu	120 g	17,6 g
10.	Quorn emincé	120 g	16,8 g
11.	Légumineuses* (p. ex. lentilles, haricots, petits pois) (en moy.)	60 g	15,1 g
12.	Œuf de poule, cru	110 g (2 unités)	13,9 g
13.	Mozzarella	60 g	11,7 g
14.	Fromage à pâte molle (moy., p. ex. brie)	60 g	11,6 g
15.	Quinoa*	60 g	8,9 g
16.	Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz)	30 g	8,4 g
17.	Graines de courge	23 g	8,2 g

\* poids sec

<b>Rang</b>	<b>Aliment</b>	<b>Taille de la portion</b>	<b>Teneur en protéines par portion</b>
18.	Flocons d'avoine	60 g	8,1 g
19.	Fromages à pâte dure et mi-dure (moy., p. ex. Gruyère, tilsit)	30 g	8,0 g
20.	Yogourt nature	175 g	6,8 g

\* poids sec