

Top 20 des aliments riches en protéines (par 100g)

Rang	Aliment	Teneur en protéines par 100 g
1.	Granules de soja*	51,5 g
2.	Viande séchée	39,3 g
3.	Graines de courge	35,6 g
4.	Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz)	28,0 g
5.	Seitan	28,0 g
6.	Fromages à pâte dure et mi-dure (moyenne, p. ex. Gruyère, tilsit)	26,6 g
7.	Légumineuses* (p. ex. lentilles, haricots, petits pois) (en moy.)	25,1 g
8.	Viande (p. ex. bœuf, veau, porc, poulet) crue (en moyenne)	21,4 g
9.	Poisson cru (en moyenne)	20,9 g
10.	Mozzarella	19,5 g
11.	Fromage à pâte molle (moy., p. ex. brie)	19,4 g
12.	Tempeh	17,6 g
13.	Quinoa*	14,8 g
14.	Tofu	14,7 g
15.	Quorn emincé	14,0 g
16.	Flocons d'avoine	13,5 g
17.	Œuf de poule, cru	12,6 g

* poids sec

Rang	Aliment	Teneur en protéines par 100 g
18.	Cottage cheese	12,4 g
19.	Séré maigre	10,6 g
20.	Yogourt nature	3,9 g

* poids sec