

Réactualisation avec Ciqual 2016

## ALIMENTS SOURCES DE PROTEINES

### Autres que la viande, le poisson et les fruits de mer

**Apports pour 100 g d'aliment consommé (valeurs arrondies) :**

**Les œufs :** 12 à 14g selon cuisson



#### Les produits laitiers

Le lait ½ écrémé UHT	3 g
Fromage blanc 3% MG	8 g
Yaourt au lait de vache	4 g
Yaourt au lait de chèvre nature	6 g (pour un yaourt à 5% de MG)
Petit suisse	8,5 à 9,5 g
Le fromage (aliment moyen)	28 g (source autre que Ciqual 2016)



#### Légumes secs/légumineuses

Lentilles cuites	9 g
Pois cassé cuit	8,5 g
Pois chiche cuit	7 g
L'houmous	8g de protéines et 24g de lipides
Haricots rouges cuits	8,5 g
Haricots blancs cuits	9 g
Flageolets cuits	5,5 g
Haricots mungo cuits	7,5 g
Fèves cuites	6 g



## Céréales et produits à base de céréales

Riz blanc cuit, riz complet cuit	3 g
Riz sauvage cuit	4 g
Riz rouge cuit	3,5g
Pain (baguette courante)	8,5 g
Pain complet (farine T150)	10 g
Biscottes classiques	9 g
Blé dur précuit, grain entier	5 g
Polenta cuite	1,5 g
Quinoa cuit	4 g
Boulgour cuit	3 g
Flocon d'avoine	13 g
Maïs doux appertisé égoutté	3 g
Taboulé	4 g
Semoule de couscous cuite	5 g
Gnocchi à la semoule cuite	5,5 g
Pâtes fraîches aux œufs, cuites	6 g
Pâtes sèches aux œufs cuites	4,5 g
Pâtes sèches standard cuites	4 g
Galette de sarrasin nature	6 g
Pâte à pizza cuite	8 g
Nouilles asiatiques cuites nature	3,5 g
Tortilla (blé ou maïs)	8 g
Wraps de blé nature	10 g (source autre que Ciquel 2016)
Corn flakes (30g) + 125 ml lait	6 g (source autre que Ciquel 2016)



### Fruits oléagineux

La noix séchée	14 g
La noisette	14 g
L'amande	21 g
Noix du Brésil	15g



### Graines oléagineuses

Graine de sésame	18 g
Graine de courges rôties	30 g (source autre que Ciqual 2016)
Mais aussi la graine de tournesol, de citrouille...	



### Soja

Le lait de soja nature	4 g pour 100 ml
Le tofu nature	10 g (source autre que Ciqual 2016)
Steak de soja	16 à 17 g (source autre que Ciqual 2016)
Boulette de soja	15 g (source autre que Ciqual 2016)
Haché végétal	17 g (source autre que Ciqual 2016)



### Algues ( macroalgues) (source différente du Ciqual 2016)

Algues brunes	8 à 15% de son poids secs
Algues vertes	10 à 26% de son poids secs
Algues rouges	8 à 47 % de son poids sec

