

SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES ET ASSOCIATIONS POSSIBLES POUR UN APPORT OPTIMAL EN PROTÉINES

– Recommandations d'Unilever Food Solutions –



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

LÉGUMES ET CHAMPIGNONS

Épinard, cru	2,8 g
Brocoli, cuit	3,8 g
Chou plume, cru	4,3 g
Champignon de Paris, cuit	4,3 g
Artichaut, cuit	2,5 g
Chou de Bruxelles, cuit	3,9 g
Roquette, crue	2,6 g
Pleurote, cuit	3,6 g

CÉRÉALES ET PSEUDO-CÉRÉALES

Quinoa, cuit	3,5 g
Amarante, crue	14,5 g
Riz sauvage, cuit	5,3 g
Sarrasin, cru	9,8 g
Millet, cuit	3,8 g
Boulgour, cuit	3,1 g
Flocons d'avoine	13,2 g

SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Protéines par 100 g
(source: BLS, USDA)

GRAINES ET FRUITS À COQUE

Graines de chanvre	31,6 g
Sésame	20,9 g
Cacahuètes	29,8 g
Graines de chia	16,5 g
Graines de tournesol	26,1 g
Graines de lin	22,3 g
Graines de courge	35,5 g

HARICOTS ET LÉGUMINEUSES

Graines de soja, sèches	38,2 g
Tofu	15,5 g
Lentilles, cuites	7,4 g
Petits pois, cuits	5,6 g
Pois gourmands, cuits	4,0 g
Pois chiches, cuits	8,9 g
Haricots verts, cuits	2,5 g
Haricots rouges, cuits	9,6 g
Fèves, sèches	28,1 g
Tempeh	18,9 g
Vegetarian NoBeef Burger	16,5 g
Vegan NoChicken Chunks	21,4 g
Vegan NoChicken Nuggets	9,6 g
Vegan NoMince	24,3 g
Vegan NoMeatballs	15,2 g
Vegan NoChicken Burger	7,9 g

ALGUES

Wakamé, cru	3,0 g
Laver (algue), cru	5,8 g

La consommation répartie sur la journée d'ingrédients issus des cinq groupes de protéines garantit un apport protéique optimal.

Quantités recommandées: la Société allemande de nutrition préconise un apport quotidien en protéines de 0,8 g par kilo de masse corporelle pour les jeunes et les adultes. La quantité de référence moyenne en matière de besoins journaliers en protéines correspond donc à environ 50 g (pour les personnes de 60 kg).

Cadre légal concernant les informations «Source de protéine» et «Riche en protéines»

Source de protéines: 12% au moins de la valeur énergétique totale de la denrée alimentaire sont produits par des protéines.

Riche en protéines: 20% au moins de la valeur énergétique totale de la denrée alimentaire sont produits par des protéines.



Unilever
Food
Solutions