

En comparaison, 100 gr des aliments suivants :

*Viande contient → 20g de protéine*

*Œufs → 12 g*

*Fromage à pâte dure → 28g*

**1. La spiruline : 65 g (de protéines) pour 100 g**

La spiruline est de loin la meilleure source de protéines. Cette super algue fournit deux fois plus de protéines que le soja. De par sa teneur exceptionnelle en protéines et en acides aminés, elle est utilisée comme alternative à la viande dans les pays en développement.

**2. Le Soja : 36 g pour 100 g**

Le soja est une alternative de poids à la viande puisqu'à volume égal, il renferme plus de fer et de protéines que le bœuf. C'est aussi une très bonne source d'acides gras essentiels qui permettent de lutter contre le cholestérol.

**3. Les graines de chanvre : 26 g pour 100 g**

En plus, elles sont riches en oméga-3, en vitamine A, D et E.

**4. Les graines de courge : 25 g pour 100 g**

Natures ou grillées, les graines de courge sont une source importante de protéines végétales et sont aussi très bien pourvue en vitamines A, B1, B2 ainsi qu'en minéraux (fer, zinc, cuivre, potassium calcium).

**(5. Le beurre d'arachide : 25 g pour 100 g)**

Bien qu'il soit particulièrement gras et calorique, le beurre d'arachide n'a pas que des défauts. Il est riche en zinc, en phosphore, en vitamine B3 et surtout en protéines.

**6. Les haricots Azuki : 25 g pour 100 g**

L'azuki est un petit haricot rouge qui nous vient tout droit du Japon. Méconnu chez nous, il mérite son moment de gloire puisqu'il contient un taux intéressant de protéines. Cet haricot est le plus souvent associé à des légumineuses comme les lentilles ou les pois-chiches mais peut tout aussi se consommer en purée.

**7. Le fenugrec : 23 g pour 100 g**

Les graines de fenugrec sont utilisées comme épices pour agrémenter les plats. Elles sont en plus riches en fibres, stimulent la digestion et l'appétit.

**8. Le tempeh : 20 g pour 100 g**

Le tempeh est un aliment élaboré à partir de graines de soja jaune fermentées. Cette préparation originaire d'Indonésie ressemble à un fromage. Le Tofu qui est un autre dérivé du soja est aussi très bien pourvu en protéines, il fournit 11,5 g de protéines aux 100 g.

**9. La noix : 20 g pour 100 g**

Tout comme la noisette, l'amande ou la pistache, ce fruit à coque est une bonne source de protéines. Par ailleurs, la noix contient des stérols végétaux qui contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol.

**10. Les pois-chiches : 19 g pour 100 g**

Le pois-chiche est le roi des légumineuses en termes d'apports en protéines. Un score qui fait de lui le chouchou des végétariens. C'est aussi une très bonne source de fibres, de magnésium et de calcium.

**11. Les graines de chia : 17 g pour 100 g**

Cette graine originaire d'Amérique Centrale est particulièrement riche en antioxydants, en fibres, potassium et oméga-3, mais son principal atout réside dans sa teneur en protéines.

**12. L'épeautre : 15 g pour 100 g**

Tout comme le maïs et le riz, l'épeautre est une céréale qui contient des protéines végétales. Elle détrône facilement ses congénères.

**13. Le quinoa : 14 g pour 100 g (cru) (note : 4.1 g quand cuit)**

Cette petite graine est une très bonne source de protéines végétales. Elle aussi très bien pourvue en acide aminés essentiels, en fibres, en sels minéraux et en fer non hémique. Elle peut aussi se targuer de faire partie des aliments qui ne contiennent pas de gluten. Contient les 8 acides aminés essentiels

**14. Le sarrasin : 13 g pour 100 g**

Cette céréale au goût amer n'est pas avare en protéines. Elle a l'avantage de ne pas contenir de gluten et c'est une source de manganèse, de magnésium et de cuivre. Contient les 8 acides aminés essentiels

**15. Son d'avoine : 13 g pour 100 g**

Riche en fibres, en magnésium, en fer et en zinc, le son d'avoine nous fournit aussi beaucoup de protéines. Le son d'avoine est aussi réputé pour ses vertus, amincissantes, anti-diabète et anti-cholestérol

**16. Blé : 13 g pour 100 g**

Bien pourvue en AA essentiels, sauf la lysine mais contient du gluten.

**17. Orge : 13 g pour 100 g**

Aussi nutritif que le blé mais plus facile à digérer, surtout s'il est malté (germé).

**18. Millet : 13 g pour 100 g**

Aussi riche en protéines que le blé, très facile à digérer. C'est une des rares céréales alcalinisantes.

**19. Seigle : 11 g pour 100 g**

**20. Riz : 8 g pour 100 g**