

Aliments	Pour 100 g	1 Portion	Par portion
Poissons			
Anchois (filets en conserve)	26,4 g	1 boîte : 80 g	21,12 g
Bar (loup de mer) cuit	22,2 g	1 portion : 150 g	33,3 g
Cabillaud cuit vapeur	24,5 g	1 portion : 150 g	36,75 g
Dorade	23,6 g	1 portion : 150 g	35,4 g
Hareng fumé, filet	18,1 g	1 portion : 100 g	18,1 g
Hareng (rollmops)	13,7 g	1 portion : 100 g	13,7 g
Lieu ou colin	24,4 g	1 portion : 150 g	36,6 g
Maquereau (conserve)	21,6 g	1 boîte : 80 g	17,28 g
Sardines (conserve)	24,3 g	1 boîte : 80 g	19,44 g
Saumon fumé	22 g	1 Tr : 50 g	11 g
Saumon cuit	25 g	1 portion : 150 g	37,5 g
Viandes			
Autruche	26,2 g	1 portion : 125 g	32,75 g
Bœuf	27,1 g	1 portion : 125 g	33,875 g
Canard (magret)	26,7 g	1 portion : 125 g	33,375 g
Cerf	30,2 g	1 portion : 125 g	37,75 g
Chapon	29 g	1 portion : 125 g	36,25 g
Cheval	28 g	1 portion : 125 g	35 g
Cœurs de poulet	26,4 g	1 portion : 125 g	33 g
Dinde (escalope)	28,5 g	1 portion : 125 g	35,625 g
Faisan	32,4 g	1 portion : 125 g	40,5 g
Jambon cru (Bayonne, Serrano)	30 g	1 Tr : 11 g	3,3 g
Jambon cuit	20,3 g	1 Tr : 40 g	8,12 g
Poulet	30 g	1 portion : 125 g	37,5 g
Veau (escalope)	31 g	1 portion : 125 g	38,75 g
Œufs (à la coque)	12,2 g	1 œuf : 50 g	6,1 g
Œufs (durs)	13,5 g	1 œuf : 50 g	6,75 g
Végétaux			
Beurre d'oléagineux (ex. amande)	25,4 g	1 c.à.s. : 33 g	8,382 g
Amandes	25,8 g	1 portion : 25 g	6,45 g
Avoine (son)	15,8 g	1 portion : 40 g	6,32 g
Avoine (flocons)	14,2 g	1 portion : 40 g	5,68 g
Blé non cuit	12,4 g	1 portion : 50 g	3,75 g
Blé (semoule cuite)	3,75 g	1 portion : 100 g	3,75 g
Blé (Boulogne, cuit)	4 g	1 portion : 100 g	4 g
Blé (dur, précuit)	5,94 g	1 portion : 100 g	5,94 g
Épeautre / Petit épeautre (flocons)	13,3 g	1 portion : 40 g	5,32 g
Épeautre / Petit épeautre (farine)	12,5 g		
Graines de chanvre	26 g	1 portion : 25 g	6,5 g
Graines de chia	19,5 g	1 portion : 25 g	4,875 g
Graines de courge	25 g	1 portion : 25 g	6,25 g
Graines de lin	23,9 g	1 portion : 25 g	5,975 g
Graines de tournesol	25,1 g	1 portion : 25 g	6,275 g
Haricots azukis crus	20 g	1 portion : 25 g	
Haricots azukis cuits	7,5 g	1 portion : 50 g	3,75 g
Aliments	Pour 100 g	1 Portion	Par portion
Végétaux			
Houmous	8,2 g	1 c.à.s. : 33 g	2,706 g
Légumineuses cuites en moy	8,4 g	1 portion : 120 g	10,08 g
Lentilles sèches	25,4 g	1 portion : 60 g	
Lentilles vertes cuites	10,1 g	1 portion : 120 g	12,12 g
Lentilles germées	8,9 g	1 portion : 120 g	10,68 g
Lupin (graine crue)	36,2 g		
Lupin cuit	12,92 g	1 portion : 50 g	6,46 g
Millet (semoule non cuite)	13 g	1 portion : 50 g	6,5 g
Millet (semoule cuite)	5 g	1 portion : 100 g	5 g
Muesli aux fruits secs sans sucres	10,7 g	1 portion : 40 g	4,28 g
Noix cajou	20,5 g	1 portion : 25 g	5,125 g
Noix du Brésil, Noisettes	17 g	1 portion : 25 g	4,25 g
Pois chiches cuits	8,3 g	1 portion : 100 g	8,3 g
Pois chiches (farine)	22,4 g		
Quinoa (cru)	14,1 g	1 portion : 60 g	
Quinoa "muesli"	10,9 g	1 portion : 120 g	13,08 g
Quinoa cuit	5 g	1 portion : 120 g	6 g
Quinoa (farine)	11,5 g		
Riz (cru)	8 g	1 portion : 50 g	
Riz cuit	3 g	1 portion : 100 g	3 g
Sarrasin (cru)	13 g	1 portion : 25 g	
Sarrasin (cuit)	5,7 g	1 portion : 50 g	2,85 g
Sarrasin (farine)	11 g		
Soja (cru)	36 g		
Soja (germes)	3,1 g	1 portion : 50 g	1,55 g
Soja (protéine texturée sèche)	50 g	1 portion : 25 g	12,5 g
Soja (protéine texturée cuite)	17 g	1 portion : 75 g	12,75 g
Tahin (purée sésame)	20,3 g	1 c.à.s. : 33 g	6,699 g
Tempeh	20 g	1 portion : 100 g	20 g
Tofu	14,7 g	1 portion : 100 g	14,7 g
Tofu soyeux	5 g	1 c.à.s. : 33 g	1,65 g
Fromages			
Conté	26,7 g	1 morceau : 35 g	9,345 g
Emmenthal	27,3 g	1 Tr : 35 g	9,555 g
Feta	14,8 g	1 portion : 45 g	6,66 g
Mozzarella bufflonne	14,3 g	1 boule : 125 g	17,875 g
Mozzarella vache	16,1 g	1 boule : 125 g	20,125 g
Yaourt lait de brebis, chèvre	6 g	1 pot : 125 g	7,5 g
Yaourt (Moyenne)	4 g	1 pot : 125 g	5 g
Yaourt soja	5 g	1 pot : 125 g	6,25 g
Yaourt grec	4 g	1 pot : 125 g	5 g
Yourt skyr	11 g	1 pot : 125 g	13,75 g
Poudres protéines			
Poudre protéines (mélange)	80 g	2x 1/2 portion : 30 g	24 g

Sources : <https://ciqua.anses.fr/>

Dans certaines situations, on doit envisager une quantité de protéines supérieure à celle recommandée habituellement (0.8 g/kg/jour) (perte de masse musculaire, sarcopénie, sport...).



Voici 3 exemples d'idées repas sur la journée

Mise en garde : les quantités de protéines mentionnées sont approximatives. Elles ont été ajoutées pour vous donner un ordre de grandeur. Elles ont été calculées sur base du tableau.

Exemple 1

Petit-déjeuner	(g)
2 œufs	14
Houmous	3
1 tr pain épeautre	4
Midi	
Poulet (125g)	38
Quinoa cuit (120g)	6
Salade avec mélange de graines	6
Collation	
Oléagineux	5
Yaourt de soja	6
Souper	
Tomates avec de la mozzarella	18
	98

Exemple 2

Petit-déjeuner	(g)
Porridge au chia (cf. recette)	27
Midi	
Saumon cuit	38
Riz basmati	3
Légumes	
Collation	
Yaourt de brebis	8
Fruits et chocolat	
Oléagineux	5
Souper	
Portobello à la feta	7
Salade / graines	6
	92

Exemple 3

Petit-déjeuner	(g)
1 œuf brouillé	7
1 tr pain épeautre / fromage de chèvre	11
avocat	
1 tr jambon	8
Midi	
Tofu (100g)	14
Légumes (salades...)	
Graines	6
Collation	
Fruits et chocolat	
1 portion poudre de protéine	24
Souper	
maquereau / pain	17
1 tr pain épeautre	4
Soupe	
	91