

Teneur en protéines pour 100 g d'aliment

Classement par catégorie — les 10 aliments les plus riches en protéines, du plus fort au plus faible

Source : AGE Platform Europe — Tableau des protéines (France)
age-platform.eu

VIANDE		
1	Blanc de poulet grillé	28,8 g
2	Porc cuit	28,0 g
3	Bœuf cuit	27,5 g
4	Rôti de bœuf	26,4 g
5	Foie	25,8 g
6	Jambon cru fumé	24,8 g
7	Saucisson (salami/chorizo)	20,8 g
8	Blanc de poulet transformé	19,9 g
9	Saucisse de porc grillée	18,4 g
10	Jambon bouilli	18,2 g

POISSON		
1	Thon préparé	27,5 g
2	Sardines à l'huile (conserve)	23,7 g
3	Saumon fumé	22,5 g
4	Truite cuisinée	21,6 g
5	Cabillaud frit/mijoté	20,3 g
6	Hareng fumé	19,1 g
7	Maquereau fumé	18,8 g
8	Crevettes cuites	17,6 g
9	Hareng salé	16,8 g
10	Moules bouillies	15,8 g

PRODUITS LAITIERS		
1	Parmesan / Parmesan râpé	34,5 g
2	Gruyère	29,2 g
3	Gouda / Gouda râpé	23,9 g
4	Camembert 45+	21,6 g
5	Mozzarella	19,8 g
6	Fromage blanc	14,3 g
7	Œuf	12,4 g
8	Yaourt	4,0 g
9	Lait	3,3 g
10	Beurre	0,6 g

LÉGUMINEUSES		
1	Graines de soja bouillies	16,8 g
2	Tempeh	16,5 g
3	Burger végétarien	16,4 g
4	Tofu / caillé de soja	10,7 g
5	Lentilles bouillies	8,4 g
6	Houmous	7,0 g

NOIX		
1	Cacahuètes	25,5 g
2	Pistaches grillées à sec	21,0 g
3	Noix de cajou grillées à sec	17,9 g
4	Noix séchées	15,0 g

CÉRÉALES		
1	Flocons d'avoine	11,8 g
2	Muesli aux fruits	9,4 g
3	Pain complet	8,7 g
4	Céréales flocons de maïs	7,2 g
5	Pâtes cuites	4,3 g
6	Riz cuit	2,6 g

LÉGUMES		
1	Petits pois bouillis	6,4 g
2	Champignons cuits	4,4 g
3	Brocoli bouilli	3,4 g
4	Épinards crus	2,8 g
5	Artichauts crus	2,5 g
6	Chou-fleur bouilli	2,5 g
7	Avocat	2,2 g
8	Haricots verts bouillis	2,0 g
9	Pommes de terre bouillies	1,9 g
10	Chou rouge bouilli	1,4 g

FRUITS		
1	Banane	1,1 g
2	Orange	0,9 g
3	Pêche	0,9 g
4	Citron	0,7 g
5	Prune	0,7 g
6	Fraise	0,7 g
7	Raisins	0,6 g
8	Melon miel	0,6 g
9	Pomme	0,3 g
10	Poire	0,3 g

Valeurs en grammes de protéines pour 100 g d'aliment (poids cuit sauf mention "cru").

Document réalisé à partir de la table AGE Platform Europe (2016)