

SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES



Sélection par
© darebee.fr

LÉGUMES SECS

par portion, cuits

23.4g haricots blancs - 240g

21.6g lentilles - 240g

21.3g pois chiches - 240g

20.0g pois cassés - 240g

19.8g haricots rouges - 240g

19.2g haricots noirs - 240g

16.8g haricots pinto - 240g

18.7g haricots de Lima - 240g

CÉRÉALES COMPLÈTES

par portion, cuits

11.4g kamut - 200g

8.1g quinoa - 200g

7.8g teff - 200g

7.7g amarante - 200g

7.0g avoine - 200g

7.0g millet - 200g

6.8g sarrasin - 200g

6.0g boulgour - 200g

5.4g riz brun - 200g

LÉGUMES

par portion, cuits

5.2g petits pois - 100g

5.0g brocoli - 200g

3.6g haricots verts - 200g

3.6g chou-fleur - 200g

3.4g betterave - 200g

3.4g maïs sucré - 100g

3.1g chou de Bruxelles - 100g

3.0g épinard - 100g

2.3g patate douce 1 moyenne

2.2g courge - 200g

SOJA

par portion

20.0g tempeh - 100g

13.3g tofu - 100g

12.5g PVT - 50g

12.4g edamame - 100g

11.5g yaourt 1 tasse - 240ml

7.8g lait 1 tasse - 240ml

4.7g pâte de miso 1 c.à.s - 30g

CHAMPIGNONS

par portion, cuits

1.7g pleurote roi - 50g

1.6g portabello - 50g

1.0g shiitake - 50g

AUTRES

par portion, cuits

21.1g seitan - 200g

17.0g burger végétal - 200g

14.0g pâtes de lentilles - 140g

11.4g pâtes de pois chiches - 140g

10.5g pâtes de petits pois - 140g

4.5g levure nutritionnelle 1 c.à.s - 10g

4.5g pain complet 1 tranche - 50g

4.4g tortilla complète 1 tortilla - 50g

PROTÉINE EN POUDRE

par mesure

25.5g soja - 30g

14.0g chanvre - 30g

10.0g petits pois - 30g

**SOURCES DE
PROTÉINES**
À BASE DE
PLANTES
cuits, par portion

Légumes Secs

PARTIE 1 par [@ darebee.fr](https://www.darebee.fr)



23.4g

haricots blancs

8oz - 240g - 1 boîte



21.6g

lentilles

8oz - 240g - 1 boîte



21.3g

pois chiches

8oz - 240g - 1 boîte



20.0g

pois cassés

8oz - 240g - 1 boîte



19.8g

haricots rouges

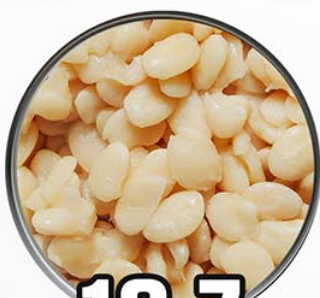
8oz - 240g - 1 boîte



19.2g

haricots noirs

8oz - 240g - 1 boîte



18.7g

haricots de Lima (blanc géant)

8oz - 240g - 1 tasse



16.8g

haricots pinto

8oz - 240g - 1 boîte

**SOURCES DE
PROTÉINES**
À BASE DE
PLANTES
cuits, par portion

Céréales Complètes

PARTIE 2 par [@ darebee.fr](https://darebee.fr)



11.4g

kamut
7oz - 200g



8.1g

quinoa
7oz - 200g



7.8g

teff
7oz - 200g



7.7g

amarante
7oz - 200g



7.0g

avoine
7oz - 200g



7.0g

millet
7oz - 200g



6.8g

sarrasin
7oz - 200g



6.0g

boulgour
7oz - 200g



5.4g

riz brun
7oz - 200g

CONSEIL : UTILISEZ DES FARINES DIFFÉRENTES POUR UNE TENEUR EN PROTÉINES ÉLEVÉE.

À BASE DE PLANTES

SOURCES DE PROTÉINES

Légumes

cuits, par portion

PARTIE 3 par @ darebee.fr



11.4g

petits pois
3oz ~ 100g



8.1g

brocoli
7oz ~ 200g



7.8g

haricots verts
7oz ~ 200g



7.7g

chou-fleur
7oz ~ 200g



7.0g

betterave
7oz ~ 200g



7.0g

maïs doux
3oz ~ 100g



6.8g

chou de Bruxelles
3oz ~ 100g



6.0g

épinards
3oz ~ 100g



5.4g

patate douce
1 moyenne

**SOURCES DE
PROTÉINES**
**À BASE DE
PLANTES**
cuits, par portion

Produits à base de Soja

PARTIE 4 par [@ darebee.fr](https://darebee.fr)



20.0g

TEMPEH
fèves de soja fermentées
3oz ~ 100g



13.3g

TOFU
aliment, issu
du caillage
du lait de soja
- comme du fromage
3oz ~ 100g



12.5g

**Protéine
Végétale
Texturisée (PVT)**
Produit à base de farine
de soja dégraissée
2oz ~ 50g



12.4g

EDAMAME
fèves de soja
immatures
3oz ~ 100g



11.5g

LAIT DE SOJA
1 cup ~ 240ml



7.8g

YAOURT DE SOJA
1 cup ~ 240ml

**SOURCES DE
PROTÉINES**
**À BASE DE
PLANTES**
cuits, par portion

Solutions Créatives

PARTIE 5 par [@ darebee.fr](https://darebee.fr)

