



A Les protéines alimentaires transitent vers l'estomac et l'intestin grêle, où elles sont digérées par des enzymes.

B Les protéines sont transformées en Acides Aminés par les enzymes.
Ces AA sont absorbés par l'intestin grêle et passent dans le sang pour atteindre les cellules.

C En passant dans nos vaisseaux sanguins, les AA entrent dans nos cellules où ils sont utilisés pour synthétiser de nouvelles protéines.

TENEUR EN PROTÉINE DES PRINCIPAUX ALIMENTS

Viandes sans déchets (sans os, cartilage...)	17 - 21 %
Poissons	16 - 19 %
Oeufs	13 %
Lait	3,5 %
Fromage frais	9 %
Fromage à croûte fleurie (famille des camemberts)	18 %
Fromage à pâte dure	29 %
Céréales (quinoa, sarrasin, blé, avoine...)	7 - 17 %
Tapioca	0,6 %
Légumineuses (lentilles, haricots, pois-chiche...)	21 - 24 %
Pommes de terre	2 %
Légumes verts	1 - 2,5 %
Fruits	0,3 - 1 %
Fruits secs (raisins secs, abricots...)	2 - 4 %
Fruits secs oléagineux (cacahuète, graines de courge, graines de lin, pistaches, noix de cajou...)	15 - 18 %
Poudre de cacao	19 %
Champignons	4 %

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

LÉGUMINEUSES (CUITES) POUR 100 GRAMMES



Soja
38 g



Tofu
10 g



Tempeh
18 g



Lentilles
9 g



**Haricot
rouge**
9 g



**Haricot
Pinto**
9 g



**Haricot
noir**
9 g



**Petits
pois**
5g



**Pois
chiche**
8 g



**Pois
cassés**
9 g



**Haricot
blanc**
7 g

CÉRÉALES POUR 100 GRAMMES



Seitan
26 g



Avoine
16 g



Sarrasin
11 g



Quinoa
4g



Riz
2 g



Boulgour
3 g



Mais
3 g



Orge
2 g

AUTRES (CRUS) POUR 100 GRAMMES



Spiruline
57 g



Cacahuète
22 g



Amande
21 g



Chia
16 g



**Noix
de cajou**
15 g



Cacahuète
22 g



**Graines
de tournesol**
21 g

Source : Table ciqual — ANSES