

LEGUMINEUSES

SOJA JAUNE 30 g protéines / 100 g
LENTILLES VERTES 27 g protéines / 100 g
LENTILLES CORAIL 25 g protéines / 100 g
SOJA VERT (HARICOTS MUNGO) 25 g protéines / 100 g
POIS CASSES 24 g protéines / 100 g
HARICOTS BLANCS 22 g protéines / 100 g
HARICOTS AZUKIS 21 g protéines / 100 g
POIS CHICHES 21 g protéines / 100 g

OLEAGINEUX

COURGE (graines) 25 g protéines / 100 g
TOURNESOL (graines) 23 g protéines / 100 g
AMANDES 21 g protéines / 100 g
CHIA (graines) 21 g protéines / 100 g 20 g oméga 3 / 100 g
PISTACHES 20 g protéines / 100 g
SESAME (graines) 18 g protéines / 100 g
NOIX 15 g protéines / 100 g
NOISETTES 15 g protéines / 100 g

CEREALES

AMARANTE* 15 g protéines / 100 g	QUINOA* 12 g protéines / 100 g
KAMUT (blé ancien) 15 g protéines / 100 g	PETIT EPEAUTRE 11 g protéines / 100 g
BLE (grains entiers) 14 g protéines / 100 g	RIZ ROUGE 10 g protéines / 100 g
MILLET 14 g protéines / 100 g	COUSCOUS 10 g protéines / 100 g
RIZ SAUVAGE 13 g protéines / 100 g	ORGE 9 g protéines / 100 g
EPEAUTRE 13 g protéines / 100 g	RIZ BLANC/COMPLET 8 g protéines / 100 g
SARRASIN 13 g protéines / 100 g	POLENTA (MAIS) 8 g protéines / 100 g
BOULGOUR (de BLE) 12 g protéines / 100 g	

IL EST TRES IMPORTANT DE COMBINER LES CEREALES ET LES LEGUMINEUSES AU COURS D'UN MEME REPAS (SURTOUT SI CE REPAS EST VEGETARIEN) : Couscous + Pois chiches, Riz + Lentilles, Pain + Haricots, etc.

En effet, les céréales ou les légumineuses prises séparément ne sont pas complètes en termes d'acides aminés essentiels. Lorsqu'elles sont combinées, les carences de l'une sont comblées par les apports de l'autre et le repas est alors complet.

* Deux exceptions dans les céréales : le quinoa et l'amarante, qui ne nécessitent pas d'être combinées à des légumineuses.