

Proportions de protéines en gramme pour 100 grammes

Poisson : 25	Quinoa : 4	Farine de châtaigne 5,8	Chocolat noir : 4
Viande : 25	Avoine : 3 Maïs : 3 ; Millet : 3,5	Noix de Grenoble :15 (20g = 1 petite poignée)	Camembert : 20 Parmesan : 39
Œufs : 6g par gros œuf	Riz : 2,5 ; P de T 1,7	Cajou, noisettes : 15	
Sarrasin : 13 Lentilles, pois chiches, haricots rouges : 9, haricots blancs : 7	soja lait: 4, gr. 12 ; Tofu : 8 ( !le soja contient un facteur anti-trypsique qui entrave la digestion et l'absorption des protéines')	Amandes : 21 (une amande pèse 1g) Pistaches : 21	<i>Mais les fromages contiennent de la caséine, une protéine peu assimilable (et du lactose)</i>
Pois cassés : 8,5	Farine de riz : 6	Cacahuètes : 26	