

# Les protéines

Recommandation de L'ANSES considère que la référence nutritionnelle est de 0.83 grammes par kilo et par jour pour une personne en bonne santé, de 1 gramme pour les personnes âgées et de l'ordre de 1.2 grammes pour les femmes enceintes et allaitantes.

Quantité **moyenne** de protéines d'origine animale dans les aliments

Aliments	Protéines gr / 100 gr
Œuf à la coque	12.2
Œuf dur	13.5
Yaourt nature	4.15
Viande rouge	26
Viande blanche	27.5
Poissons	20.8
Fromage	19.8 à 21.7
Beurre	1.63
Lait entier	3.2
Lait de chèvre	3.3
Lait de brebis	5.5
Fromage blanc	7.03

Quantité **moyenne** de protéines d'origine végétale

Pomme de terre	1.97
Légumineuses	8.02
Céréales (riz, quinoa...)	8
Céréales + légumineuses	15
Pain	2.92 à 4.1
Légumes verts	8.22
Fruits oléagineux	13 à 19
Fruits	1.63
Huile	0.75
Sucre	0

20 grammes de protéines sont apportés en moyenne par :

Source animale

- 100 gr de viande
- 120 gr de poisson
- 14 crevettes
- 80 gr de thon en boîte
- 2 œufs
- 4 yaourts
- 1/2 litre de lait
- 70 gr d'emmental
- 90 gr de camembert
- 250 gr de fromage blanc

Source végétale

- 240 gr de pain
- 250 gr de lentilles
- 210 gr de riz
- 230 gr de légumes secs

A savoir : aucune protéine végétale n'est complète en acides aminés