

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES



L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) recommande la consommation de 0,8 g de protéines par kilogramme de masse musculaire par jour pour un adulte avec une activité sportive modérée. Afin de couvrir ces besoins journaliers en protéines, il existe des aliments d'origine animale et végétale. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous quels sont les aliments les plus riches en protéines ainsi que de multiples aliments à la quantité de protéines plus faible.

ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
<u>nu3 Performance Whey Isolate, Cassis</u>	83	4,3	1,1	373
<u>nu3 Whey Performance, Vanille</u>	74,9	7	4,3	373
<u>nu3 Cookie Protéiné, Amande - Chocolat blanc</u>	52	26	12,8	399
<u>nu3 Beef Jerky, Original</u>	51	4	3,7	256
<u>nu3 Barre protéinée 40 %, Chocolat</u>	40	32	6,8	321
Parmesan	36	0	25,6	374
Poudre de lait écrémé	35,5	51,5	0,9	356
Fromage râpé	32,3	0	29,4	396
Jambon cru	31	0,3	11,5	229
Emmental	29	0	32,6	411
Thon à l'huile	27,6	0	8,4	186
Fromage à pâte dure ou semi-dure	27,2	0	32,1	400
Sardines à l'huile	26,4	0,2	8,4	182
Poudre de lait entier	24,7	35,1	26,2	480
Thon, cru	23,4	0	6,2	149
Saumon, fumé	23,2	0	8,2	167
Volaille	21,9	0	4,8	131
Brie	21,8	0	23,5	300
Viande hâchée	21,6	0	6,2	142

PRODUITS RICHES EN PROTÉINES SUR NU3.FR

nu3 Cookies protéinés



COMMANDER MAINTENANT

nu3 Performance Whey Isolate



COMMANDER MAINTENANT

nu3 Barre protéinée 40 %



COMMANDER MAINTENANT

ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Viande de boeuf	21,4	0	5,4	134
Viande de porc	21,4	0	8,3	160
Camembert	21,2	0	23,7	299
Gibier	21,1	0	3,4	115
Flétan	20,6	0	3,9	118
Agneau / Mouton	20,5	0	5,8	134
Poisson	20,2	0	6,2	137
Jambon cuit	20,2	0,7	2,3	104
Saumon sauvage	19,7	0	11,5	182
Langoustine	19,6	0,8	1,3	93
Gorgonzola	19,4	0,1	31,2	359
Lieu noir	19,3	0	0,3	80
Fromage à pâte molle	19,3	0	27,4	324
Mozzarella	18,7	0,7	19,5	253
Jambon fumé	18,6	0,4	3,3	106
Cabillaud	18,1	0	0,4	76
Foie	17,8	2,8	15,9	226
Carrelet	17,1	0	1,9	86
Limande	16,5	0	0,7	72
Mortadelle	15,7	0,8	26,6	305
Oeuf entier, dur	13,2	0,3	11,4	157
Fromage cottage	12,7	2,4	4,5	101
Filet de hareng	12	19,6	15,9	270
Oeuf entier, cru	11,9	0,3	10,3	142
Crevette	11,4	1,2	0,6	56
Fromage blanc maigre	10,8	4,2	0,2	62
Yaourt nature	4	4,5	3,6	151
Lait entier	3,3	4,7	4	68
Babeurre	3,2	4	0,5	68



BEEF JERKY SUPER RICHE EN PROTÉINES

- Viande de boeuf élevé en Autriche
- Naturellement **riche en protéines**
- Snack salé à emporter

COMMANDER EN MAINTENANT

ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
<u>nu3 Protéine de riz</u>	81	15	4,8	367
<u>nu3 Protéines vegan 3K, Vanille</u>	71,2	4,8	4,1	355
<u>nu3 Protéines de graines de courge bio</u>	55	5,2	12,3	381
<u>nu3 Farine d'amande bio</u>	53	24	13,2	433
<u>nu3 Protéine de chanvre bio</u>	50	26	9	400
Levure de bière, séchée	47,9	26,5	4,2	354
Farine de soja, dégraissée	45,2	0,6	1,2	249
Fèves de soja	38,2	6,3	18,3	387
<u>nu3 Fit Bread, pain protéiné, préparation pour pâte</u>	35	6,1	19	380
Pignons de pin	31,6	13,9	44,9	594
<u>nu3 Graines de chanvre bio</u>	29	2,8	55	628
<u>nu3 Beurre de cacahuètes</u>	28	12,4	49	609
Seitan	28	2	2,5	148
Lentilles, décortiquées	27	48	1,5	334
<u>nu3 Protein Bowl bio, Chocolat</u>	27	37	10	380
<u>nu3 Cacao cru criollo bio</u>	27	15,3	15,4	368
Cacahuètes	26	11,2	48,5	600
Germes de blé	25	33,3	10	355
Pois, secs	21,3	51,9	1,7	331
Graines de tournesol	21,3	12	53	626
Amandes	21,2	4	49,9	576
Pistaches	20,3	17,6	45,4	580
Haricots verts	20,2	25,7	2	252
Tempeh	19	12	5	170
Pois chiches, secs	18,6	44,3	4,9	327

**PRODUITS RICHES EN PROTÉINES
VÉGÉTALES SUR NU3.FR**

nu3 Fit Bread, pain protéiné


[COMMANDER MAINTENANT](#)

nu3 Beurre de cacahuètes


[COMMANDER MAINTENANT](#)

nu3 Protéines vegan 3K


[COMMANDER MAINTENANT](#)

ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Noix de cajou	18,2	26,6	45,2	593
Graines de lin	17,9	10,8	33,6	472
Graines de sésame, non pelées	17,7	11,7	49,8	589
Son d'avoine	17,3	50,8	7	366
Farine d'épeautre, complète, type 1900	15,6	60	2,7	346
Flocons de blé	14,9	17,7	4,6	262
Amaranthe	14,5	66,2	6,5	385
Flocons d'avoine	13,5	57,5	7,5	372
Quinoa	12,2	63,3	6,5	382
Farine de blé, type 550	12	69,5	1,3	344
Café soluble en poudre	11,2	42,6	0	253
Pain	9,2	44,6	4,7	265
Tofu	8,1	0,7	4,8	81
Ail	7	24,5	0,5	136
Pousses de soja	5,5	4,7	1	55
Chou de Bruxelles	4	3,5	0,5	43
Persil	3,9	6,8	0,5	56
Menthe poivrée	3,8	5,3	0,7	49
Cèpes	3,6	0,5	0,4	32
Maïs	3,3	15,7	1,2	92
Basilic	3,1	5,1	0,8	46
Broccoli	3	2,4	0,4	31
Champignons	2,9	1,1	0,3	22
Épinards	2,7	0,8	0,4	23
Roquette	2,6	2,1	0,7	28



PROTEIN BOWL BIO PARFAIT POUR LE PETIT-DÉJEUNER

- Porridge bio au chocolat
- **100 % vegan** & sans arômes artificiels
- Prêt en 5 minutes

COMMANDER MAINTENANT

Source :

Agence Nationale de Sécurité Sanitaire et Environnement. Banque de données nutritionnelles suisse version 5.3. <http://naehrwertdaten.ch/>
<https://www.nu3.fr>
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>