

# PROTÉINES VÉGÉTALES (pour 100g)

## CÉRÉALES



**SEITAN**  
20g



**ÉPEAUTRE**  
4g



**SARRASIN**  
4g



**BLÉ**  
4g



**QUINOA**  
4g



**AVOINE**  
3g



**BOULGHOUR**  
3g



**MILLET**  
3g



**SORGHO**  
3g



**SEIGLE**  
3g



**RIZ**  
2g



**ORGE**  
2g

## GRAINES ET NOIX



**CHANVRE**  
32g



**CITROUILLE**  
30g



**CACAHUÈTE**  
24g



**FENUGREC**  
23g



**AMANDE**  
20g



**PISTACHES**  
20g



**TOURNESOL**  
20g



**LIN**  
18g



**N. DE CAJOU**  
18g



**CHIA**  
17g



**TAHINI**  
17g



**NIGELLE**  
17g



**NOISETTES**  
15g



**NOIX**  
15g



**N. DU BRÉSIL**  
14g



**PIGNON**  
14g



**N. DE PÉCAN**  
9g



**LUZERNE**  
4g



**CHÂTAIGNE**  
3g



**N. DE COCO**  
3g

## LÉGUMINEUSES



**SOJA**  
32g



**FÈVE**  
30g



**LENTILLES**  
24g



**POIS CASSÉS**  
23g



**TOFU**  
20g



**LUPIN**  
20g



**HARICOT**  
20g



**POIS CHICHE**  
18g



**PETIT POIS**  
18g