

# Maîtrisez vos apports en protéines : le guide de référence

---

## Comprendre les bases

- La teneur en protéines peut varier selon que l'aliment est pesé cru ou cuit, car le poids change lors de la cuisson.
- Ce tableau indique la teneur moyenne en protéines pour 100g d'aliment, basée sur les données de référence Ciqua.
- Variez vos sources de protéines pour bénéficier d'un profil complet d'acides aminés essentiels.

## Sources animales (pour 100g)

- Blanc de poulet (cuit) : 31g
- Thon en conserve au naturel : 26g
- Saumon atlantique (cuit) : 25g
- Steak haché à 5% de matières grasses (cuit) : 24g
- Œuf entier : 12g (environ 6g par œuf)
- Fromage blanc à 3% de matières grasses : 8g

## Sources végétales (pour 100g)

- Lentilles sèches (crues) : 25g (environ 9g une fois cuites)
- Amandes : 21g
- Tofu ferme : 12g
- Pois chiches (cuits) : 7g
- Quinoa (cuit) : 4g

## Astuce nutritionnelle

- Pour optimiser la qualité des protéines végétales, combinez vos légumineuses (lentilles, pois chiches) avec des céréales (quinoa, riz, blé).
- Cette association permet d'obtenir un profil complet d'acides aminés, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.