

SOURCES DE PROTÉINES

À BASE DE PLANTES



FARINE DE LENTILLES

28g/100g
8g/1oz



GRAINES DE CITROUILLE

24g/100g
7g/1oz



BEURRE D'ARACHIDE

23g/100g
6g/1oz



TAHINI

22g/100g
6g/1oz



AMANDES

21g/100g
6g/1oz



PISTACHES

21g/100g
6g/1oz



GRAINES DE LIN

18g/100g
5g/1oz



NOIX DE CAJOU

18g/100g
5g/1oz



AVOINE

17g/100g
5g/1oz



GRAINES DE SOYA

17g/100g
5g/1oz



GRAINES DE CHIA

16g/100g
4g/1oz



TOFU

15g/100g
4g/1oz



NOISSETTES

15g/100g
4g/1oz



NOIX DE GRENOBLE

15g/100g
4g/1oz



PAIN DE BLÉ ENTIER

11g/100g
3g/1oz



LENTILLES

9g/100g
3g/1oz



POIS CHICHES

9g/100g
3g/1oz



HARICOTS ROUGES

9g/100g
3g/1oz



PACANES

9g/100g
3g/1oz



HARICOTS DE LIMA

8g/100g
2g/1oz



NOIX DE MACADAMIA

8g/100g
2g/1oz



PETITS POIS

5g/100g
1g/1oz



QUINOA

4g/100g
1g/1oz



ÉPINARDS

3g/100g
1g/1oz



POMMES DE TERRE

2g/100g
1g/1oz

[TENEUR EN PROTÉINES POUR UNE PORTION DE LÉGUMINEUSES CUITES ET DE NOIX]

SOURCES DE CALCIUM

À BASE DE PLANTES



LAIT DE SOYA (ENRICHÉ)
290mg/tasse



TOFU
250mg/100g



SOYA
175mg/tasse



HARICOTS BLANCS
160mg/tasse



ÉPINARDS
145mg/½ tasse



TAHINI
120mg/cuillère à table



ÉDAMAMES
100mg/tasse



POIS CHICHES
80mg/tasse



GRAINES DE CHIA
75mg/cuillère à table



ORANGES
65mg/1 unité



HARICOTS ADZUKI
65mg/tasse



BROCOLIS
60mg/tasse



GOMBO
60mg/½ tasse



HARICOTS VERTS
55mg/tasse



FIGUES
40mg/2 unités



PATATES DOUCES
40mg/unité moyenne



PERSIL
40mg/½ tasse



CAROTTES
40mg/unité moyenne



CITROUILLE (PURÉE)
40mg/tasse



CHOU
35mg/tasse



AMANDES
30mg/9 noix



QUINOA
30mg/tasse



TOMATES
30mg/2 unités



ROQUETTE
30 mg/tasse



NOIX DU BRÉSIL
25mg/3 noix



SimpleHappyKitchen.com



AVM
Association
Végétarienne
de Montréal

APPORTS
JOURNALIERS
RECOMMANDÉS

700 mg
ENFANTS 1-3

1 000 mg
ENFANTS 4-8
FEMMES 19-50
HOMMES 19-70

1 200 mg
FEMMES 51+
HOMMES 71+

1 300 mg
ENFANTS 9-18

SOURCES DE FER

À BASE DE PLANTES



SOYA
8.5mg/tasse



HARICOTS BLANCS
6.5mg/tasse



LENTILLES VERTES
6mg/tasse



TOFU
5.4mg/100g



AMARANTE (CUITE)
5mg/tasse



POIS CHICHES
4.5mg/tasse



ÉDAMAMES
3.5mg/tasse



HARICOTS MUNGO
3mg/tasse



PETITS POIS
2.5mg/tasse



CHAMPIGNONS (CUITS)
2.5mg/tasse



QUINOA
2.5mg/tasse



ÉPINARDS (CUITS)
2mg/½ tasse



BETTERAVES (CUITES)
1.5mg/tasse



PAIN DE BLÉ ENTIER
1.5mg/tranche



CITROUILLE (PURÉE)
1.5mg/tasse



TAHINI
1mg/cuillère à table



PERSIL
1mg/1/3 tasse



GRAINES DE CHIA
1mg/cuillère à table



CHOU (HACHÉ)
1mg/tasse



BAIES DE GOJI
1mg/3 cuillères à table



POMMES DE TERRE
(NON ÉPLUCHÉES)
0.5mg/unité moyenne



POIVRONS ROUGES
0.5mg/unité moyenne



GRAINES DE TOURNESOL
0.5mg/cuillère à soupe



ORANGES
0.5mg/unité moyenne



KIWIS
0.5mg/2 unités

[TENEUR EN FER POUR UNE PORTION DE LÉGUMINEUSES CUITES ET DE NOIX]