



Guide des sources de protéines végétales de LMC

N'oubliez pas d'inclure des protéines dans chaque repas et collation!

* Les haricots et les légumineuses contiennent également des glucides. Si vous en consommez plus d'une tasse, n'oubliez pas de prendre en compte les glucides dans votre calcul.

Noix et beurres de noix



Noix du Brésil
1 g par



Arachides
9 g par 1/4 tasse



Noix de Grenoble



Cajous
5 g par



Amandes
7 g par



Beurre d'amande
7 g par 2 cuillères



Beurre d'arachide
6 g par 2 cuillères à

Haricots et légumineuses



Haricots secs
(cuits)
15 g par 3/4 tasse



Tempeh
14 g par 3/4 tasse



Hummus
15 g par
3/4 tasse



Fèves de soya
(Edamame)
16,5 g
par 3/4 tasse



Petits pois
6,5 g par
3/4 tasse



Pois chiches
(cuits)
11 g par 3/4 tasse



Tofu
30 g par 3/4 tasse



Lentilles
(cuites)
13,5 g par 3/4 tasse

Graines



Graines de tournesol
6 g par 1/4 tasse



Graines de lin
2 g par cuillère à soupe



Graines de chanvre
4 g par cuillère à soupe



Beurre de sésame
5 g par 2 cuillères à



Graines de chia
g par cuillère à soupe

Autres sources



Levure alimentaire
6 g par 1/4 tasse



Seitan
21 g par 85 g



Spiruline
5 g par cuillère à

Œufs et produits laitiers



Ricotta
4,5 g par 43 g



Fromage de chèvre
7,5 g par 43 g



Cheddar
9,5 g par 43 g



Mozzarella
8,5 g par 43 g



Feta
5,5 g par 43 g



Gouda
10 g par 43 g



Suisse
5 g par tranche



Fromage fondu
Cheddar ou mozzarella
3,5 g par tranche



Cottage
5 g par 43 g



Provolone
7 g par tranche



Œufs
12 g par 2 gros œufs



Lait de soya
8 g par tasse



Lait
8 g par tasse



Yogourt grec (nature)
16,5 g par 3/4 tasse

Sites de recettes végétariennes

Ressources en anglais	Ressources en français
Fat Free Vegan - http://blog.fatfreevegan.com/	Ricardo Cuisine, section végétarienne : https://www.ricardocuisine.com/recettes/plats-principaux/vegetarien
Oh She Glows - http://ohsheglows.com/	Trois fois par jour, section végétarienne : http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes
Dietitian Debbie Dishes - http://dietitiandebbie.com/	La Cuisine de Jean-Philippe : https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/
Abby's Kitchen - https://www.abbeyskitchen.com/category/recipes/ (Ce site propose des recettes végétariennes et d'autres qui contiennent de la viande)	100%-Végétal : http://www.100-vegetal.com/
The Foodie Dietitian - https://karalydon.com/recipes/	Mamzelle Betterave : http://mamzellebetterave.com/
Delish Knowledge - https://www.delishknowledge.com/recipes/	