

# Où trouver 20 g de protéines ?



Dans votre alimentation



## EQUIVALENCE EN PROTÉINES ANIMALES



- **20 g de protéines animales non lactées (viandes, poissons, œufs) =**
  - 100 g de viande ou d'abats ou de jambon ou de volaille
  - 100 g de poisson
  - 2 gros œufs
  - 500 g de moules (avec coquille)
- **20 g de protéines animales lactées (produits laitiers) =**
  - 1/2 l de lait
  - 4 yaourts (500 g)
  - 250 g de fromage blanc
  - 100 g de fromage type camembert
  - 70 g de fromage type gruyère

## EQUIVALENCES EN PROTÉINES VÉGÉTALES

Les besoins en protéines ne peuvent pas être entièrement satisfaits par des apports de protéines végétales. Dans une alimentation équilibrée, il est conseillé un équilibre entre les protéines animales et les protéines végétales.

### Pour information :



- **20 g de protéines =**
  - 200 g de pâtes cuites + 40 g de gruyère
  - 200 g de semoule cuite + 100 g de pois chiches cuits
  - 250 ml de lait + 100 g de flocons d'avoine
  - 100 g de riz cuit + 200 g de haricots rouges cuits
  - 125 g de pain + 40 g de gruyère
- **20 g de protéines végétales =**
  - 300 g de haricots blancs cuits
  - 250 g de pain
  - 300 g de lentilles cuites
  - 200 g de farine de blé ou de maïs
  - 120 g d'amandes

**Si supplément, pour éviter des problèmes rénaux,** il est déconseillé de consommer plus de : 2 g / kg de poids / jour de protéines  
Ex : pour un homme de 90 kg = 2 x 90 = 180 g de protéines par jour.

Sources:  
**Clotilde Guillaume**  
diététicienne CHBS de  
Bretagne Sud