

FICHE MEMO

PORTIONS D'ALIMENTS POUR 20 OU 30 G DE PROTÉINES

Note : Il s'agit de valeurs moyennes, qui peuvent varier selon les produits et marques. Dans le doute, se reporter à l'étiquette de valeurs nutritionnelles.

VIANDES		
ALIMENT	PORTION POUR 20 G DE PROTÉINES	PORTION POUR 30 G DE PROTÉINES
Steak haché de bœuf (5, 10 ou 15 % de MG)	100 g (1 steak)	150 g (1 steak et demi)
Rôti de bœuf, dinde ou porc	80 g (1 à 2 tranches)	120 g (2 à 3 tranches)
Bifteck maigre de bœuf	80 g	120 g
Bavette de bœuf	110 g	160 g
Faux-filet ou entrecôte de bœuf	90 g	130 g
Filet, aiguillette ou escalope de poulet ou dinde	90 g	130 g
Côtes de porc	80 g	120 g
Jambon ou rôti de volaille	90 g (2 à 3 tranches)	130 g (3 à 4 tranches)

POISSONS		
ALIMENT	PORTION POUR 20 G DE PROTÉINES	PORTION POUR 30 G DE PROTÉINES
Pavé ou filet de poisson blanc (colin, cabillaud, bar, loup, lieu, merlan, merlu, tilapia, églefin...)	120 g	180 g
Steak de thon	80 g	120 g
Crevettes décortiquées	100 g	150 g
Moules sans coquilles	120 g	180 g
Pavé de saumon	90 g	130 g
Saumon fumé	90 g	130 g
Thon au naturel en boîte	90 g (1 petite boîte)	140 g (1 grosse boîte)
Filets de sardines ou maquereaux naturels	90 g (poids égoutté)	130 g (poids égoutté)
Encornets	120 g	180 g
Poulpe	140 g	210 g

OEUFS		
ALIMENT	PORTION POUR 20 G DE PROTÉINES	PORTION POUR 30 G DE PROTÉINES
Œuf entier calibre gros	2 à 3	3 à 4
Œuf entier calibre moyen	3 à 4	5 à 6
Œuf entier calibre petit	4 à 5	6 à 7
Œufs entiers cassés pesés sans coquilles	160 g	240 g
Blanc d'œuf d'un œuf calibre moyen	5 à 6	8 à 9
Blanc d'œuf	190 g	280 g
Mélanges œuf entier moyen + blanc	1 entier + 4 blancs	1 entier + 7 blancs
	2 entiers + 2 à 3 blancs	2 entiers + 5 blancs

PROTÉINES VÉGÉTALES

ALIMENT	PORTION POUR 20 G DE PROTÉINES	PORTION POUR 30 G DE PROTÉINES
Tofu nature	120 g	180 g
Tofu lactofermenté nature	100 g	150 g
Steak de seitan	100 g	150 g
Lentilles corail	80 g cru	120 g cru
Lentilles vertes	80 g cru	120 g cru
Pois cassés	100 g cru	150 g cru
Haricots rouges	90 g cru	130 g cru
Haricots blancs	80 g cru	120 g cru
Pois chiches	110 g cru	160 g cru

Pour les légumineuses, le poids noté est le poids pesé cru. Le poids rendu cuit dépend du temps de cuisson, ce qui explique pourquoi je n'ai pas précisé de portion en poids cuit. Si vous achetez un produit déjà cuit, reportez-vous à l'étiquette du produit pour connaître la portion nécessaire.

PRODUITS LAITIERS

ALIMENT	PORTION POUR 20 G DE PROTÉINES	PORTION POUR 30 G DE PROTÉINES
Lait entier, demi écrémé ou écrémé	650 ml	950 ml
Fromage blanc 20 %	250 g	390 g
Fromage blanc 0 %	270 g	400 g
Fromage à pâte dure (Comté, cantal, emmental...)	75 g	115 g

PROTÉINES EN POUDRES

ALIMENT	PORTION POUR 20 G DE PROTÉINES	PORTION POUR 30 G DE PROTÉINES
Whey	25 g	35 g
Caséine	25 g	35 g
Isolat de soja	25 g	35 g
Chanvre	40 g	55 g
Citrouille	35 g	50 g

Pour les protéines en poudre, se référer en priorité à l'étiquette, car les dosages varient beaucoup selon les marques et le mode d'extraction.