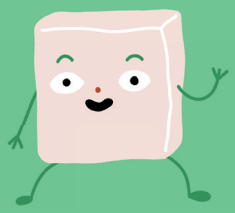
Protéines végétales d'ici

* Teneur en protéines par portion cuite



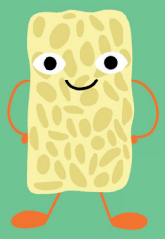
tofu (soja)
26 g / 150 g



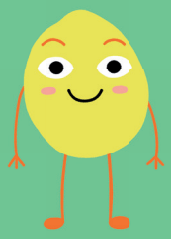
lentille verte
19 g / 250 ml (1 tasse) *



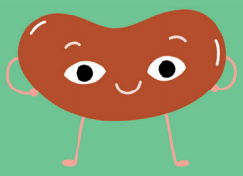
lentille béluga
19 g / 250 ml (1 tasse)*



tempeh
18 g / 100 g



pois jaune
17 g / 250 ml (1 tasse) *



haricot
15 g / 250 ml (1 tasse) *



chanvre
13 g / 60 ml (¼ tasse)



épeautre
11 g / 250 ml (1 tasse)*



avoine nue
9 g / 250 ml (1 tasse) *



gourgane
9 g / 250 ml (1 tasse) *



quinoa
9 g / 250 ml (1 tasse) *



lin
8 g / 60 ml (¼ tasse)



sarrasin
8 g / 250 ml (1 tasse) *



tournesol
6 g / 60 ml (¼ tasse)



orge
4 g / 250 ml (1 tasse) *



citrouille
3 g / 60 ml (¼ tasse)

Équiterre

Illustrations par Clémence Langevin