

La Maison de la Santé et du Bien-être

Dr Koral Estelle

Protéines alimentaires :

Produit	Gramme/100gr
Organic BlackBean spaghetti (Explore cuisine)	45.3
Organic Edamame spaghetti (Explore cuisine)	42.2
Viande séchée	39.3
Parmesan	36
Graine de courge	35.6
Graines de soja	34.5
Graines de chanvre	32
Poitrine de poulet	31
Gruyère	30
Viande de dinde	29
Bavette	28
Lentilles corail	27.7
Arachide	26
Filet de bœuf	24
Mozzarella	24
Sardine (en boîte)	23
Haricots rouges	22.5
Tentacules calamars (en boîte)	21.6
Bœuf haché	20
Graines de citrouilles	19
Canard	19
Saumon	19
Thon en conserve	19
Poulpe	18
Sigdal Galette croustillante avoine / quinoa	17.5/18.5
Jaune d'œuf cru	16
Anchois (en boîte)	14
Flocons d'avoine	13.5
Chèvre frais	13
Œuf de poule cru – poché – œuf de caille	12 à 13
Edamames	12
Séré maigre	10.6
Yahourt grec	10
Lentilles verte	9 à 10
Pois chiches – Fèves - Tofu	8
Riz noir complet	7.8
Œuf cuit	6
Brocoli	4
Yahourt	< 4
Soja frais	< 4
Avocat	2