

L'ANSES (l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) recommande un apport quotidien de 0,8 g de protéines par kg de poids corporel. Pour les adultes, cela correspond en moyenne à un apport de 48 à 57 g de protéines par jour. Pour couvrir vos besoins quotidiens en protéines, vous avez à votre disposition différents aliments d'origine animale et végétale. Dans les tableaux suivants, vous trouverez aussi bien des aliments possédant une haute teneur en protéines, que différentes sources de protéines avec une teneur en protéines plus faible.

Sauf indication contraire, les valeurs nutritionnelles sont exprimées pour 100 g ou pour 100 ml pour les aliments liquides.

Aliments d'origine animale

Aliment	Protéines (g)	Calories (kcal)
<u>nu3 Beef Jerky, Original</u>	51	256
Parmesan	34,9	370
Fromage râpé	31,5	390
Filet de porc, rôti	30,8	168
Filet de boeuf, rôti	29,1	140
Viande de gibier, cuite	29	157
Viande de volaille, rôtie	28,9	131
Emmental	28,4	408
Thon à l'huile, égoutté	27,6	186
Viande hâchée, cuite	27,4	181
Filet d'agneau, cuit	27,2	150
Fromage à pâte dure et mi-cuite	26,6	397
Anchois à l'huile, égouttés	26,4	182
Filet de saumon, cuit à la vapeur	24,9	250
Comté	24,1	351
<u>nu3 Grass-Fed Whey, chocolat¹</u>	23,2	104
Saumon fumé	23,2	167
Filet de cabillaud, cuit à la vapeur	22,6	95



- Plus de 21 g de protéines par portion
- Sans aspartame ni conservateurs
- Excellent profil d'acides aminés
- Source de protéines idéale pour vos trainings

[Vers le produit](#)

Aliments d'origine animale

Aliment	Protéines (g)	Calories (kcal)
<u>nu3 Fit Shake, café glacé¹</u>	22,7	107
<u>nu3 Performance Whey, chocolat¹</u>	21,5	112
Brie	21,4	298
<u>nu3 Fit Protein Creme, choco-noisette</u>	21	514
Camembert	20,8	297
Filet de limande, cuit à la vapeur	20,6	90
Jambon blanc	20,2	104
Truite, cuite	20,1	159
Langoustine, crue	19,6	93
Mozzarella	19,5	256
Gorgonzola	19	357
Epaule de porc	18,6	106
<u>nu3 Fit Protein Bar, chocolate brownie¹</u>	18,2	193
Feta	16,7	242
<u>nu3 Mix pour pancakes protéinés²</u>	16	109
Oeuf de poule, dur	13,2	157
Fromage blanc, nature	12,4	100
Crevettes, cuites	12	59
Fromage frais, double crème	11,1	351
Skyr, nature	10,6	61
Yaourt, nature	3,9	66
Yaourt à boire	3,4	34
Lait entier	3,2	68



- Riche en protéines : 18 g de protéines par barre
- Snack croustillant protéiné au chocolat
- Pauvre en sucre & sans sucralose
- Idéal pour tous les gourmands et les fans de fitness

[Vers le produit](#)

Aliments d'origine végétale

Aliment	Protéines (g)	Calories (kcal)
Farine de soja, dégraissée	51,5	296
<u>nu3 Farine d'amandes bio</u>	51	375
Pignons de pin	37,3	616
<u>nu3 Fit Muesli protéiné, cacao-crunch</u>	36,6	451
Graines de courge	35,6	615
<u>nu3 Beurre de cacahuète, crunchy</u>	29,5	597
Germes de blé	29,2	375
Cacahuètes	26,1	601
Amandes	25,5	593
Graines de tournesol	25,1	641
<u>nu3 Purée d'amandes bio, blanche</u>	24	670
Pistaches	23,8	594
<u>nu3 Fit Protein Crossies</u>	23,4	502
<u>nu3 Fit Bread¹</u>	22,9	261
Noix de cajou	21,5	606
<u>nu3 Vegan Protein 3K, chocolat¹</u>	21,3	118
<u>nu3 Fit Vegan Shake, vanille¹</u>	18,8	111
Son d'avoine	18,5	406
<u>nu3 Fit Pizza¹</u>	18	213
Graines de lin	17,9	472
<u>nu3 Fit Pancakes¹</u>	17	209
Farine d'épautre complète, type 150	15,6	346
Fèves de soja, cuites	15,3	155
Son de blé	15,2	264
Flocons d'avoine	13,5	381
<u>nu3 Fit Vegan Bar, almond choc crisp¹</u>	12,2	180
Farine de blé, type 55	12	344



- Fournit 23 g de protéines pour 100 g de pain
- Préparation pour pain frais protéiné
- Pauvre en sucre, riche en fibres & sans gluten
- Préparation facile

[Vers le produit](#)

Aliments d'origine végétale

Aliment	Protéines (g)	Calories (kcal)
Lentilles, cuites	11,3	139
Tofu	8,1	81
Haricots blancs, cuits	7,8	114
Ail, cru	7	137
Petits pois, cuits à la vapeur	6,9	104
Cèpes, cuits à la vapeur	6,6	48
nu3 Fit Muffins protéinés ¹	5,6	131
Champignons de Paris, cuits à la vapeur	4,5	31
Persil	3,9	56
Choux de Bruxelles, cuits à la vapeur	3,8	41
Maïs, cuit à la vapeur	3,7	105
Epinards, cuits à la vapeur	3,6	30
Basilic	3,1	46
Morilles, cuites à la vapeur	3	35
Brocoli, cuit à la vapeur	2,9	30
Girolles, cuites à la vapeur	2,8	29
Chou-fleur, cuit à la vapeur	2,5	28



- Plus de 23 g de protéines par portion
- Roses des sables au chocolat vegan
- Seulement 2% de sucre
- Super crunchy

[Vers le produit](#)

¹ Valeurs nutritionnelles par portion

² Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit cuit

Sources :

Office fédéral de la sécurité alimentaire. Banque de données nutritionnelles suisse. <https://naehrwertdaten.ch/fr/>
Données nutritionnelles © MRI 2005-2021
<https://www.anses.fr/fr/content/les-proteines>