

Le pourcentage de calories provenant de protéines dans les principaux végétaux

Jeff Novick, MS, RD ©2013

Les données sont tirées de la USDA Standard Reference Release 26, qui peut être trouvée ici. Tous les calculs sont fait sur une base de 454 grams (1 lb). Pour avoir la description exacte, cherchez le USDA NDB# dans la base de données USDA SR 26. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

Aliment	USDA NDB#	Calories par/lb	Protéines (gm)/lb	% calories de protéines
FÉCULENTS & TUBERCULES				
Pois	11305	381	24.33	25.5%
Maïs	11168	436	15.48	14.2%
Courge Hubbard	11490	227	11.26	19.8%
Courge poivrée	11483	254	5.08	8.0%
Courge Butternut	11486	182	4.09	9.0%
Citrouille	11423	91	3.27	14.4%
Pomme de terre Russet	11356	440	11.94	10.9%
Patate douce	11517	454	7.76	6.8%
Igname	11602	527	6.76	5.1%
LÉGUMES				
Romaine	11251	77	5.58	29.0%
Iceberg	11252	64	4.09	25.6%
Kale	11234	127	8.63	27.0%
Chou vert (collard)	11162	150	12.30	33.0%
Épinards	11458	104	13.48	51.8%
Choux de Bruxelles	11099	163	11.58	28.4%
Bette à carde	11148	91	8.54	37.5%
Chou-fleur	11136	104	8.35	32.1%
Brocoli	11091	159	10.81	27.2%
Champignons	11261	127	9.85	31.0%
Poivron rouge	11821	141	4.49	12.7%
Oignon	11282	182	4.99	11.0%
Céleri	11143	73	3.13	17.2%
Concombre	11205	68	2.95	17.4%
Zucchini	11478	68	5.18	30.5%
Tomate	11529	82	4	19.5%
NOIX				
Noix de Grenoble	12155	2969	69.14	9.3%
Amandes	12061	2629	96.02	14.6%
Pécanes	12142	3137	41.63	5.3%
Cachous	12087	2511	82.72	13.2%
Noix du Brésil	12078	2978	65.01	8.7%
Noisettes	12120	2851	67.87	9.5%
Pistaches	12151	2551	92.03	15.4%
Noix de coco	12104	1607	15.12	3.8%
Noix de pin	12149	2856	52.53	7.3%

Aliment	USDA NDB#	Calories par/lb	Protéines (gm)/lb	% calories de protéines
LÉGUMINEUSES				
Haricots Pinto	16043	649	40.91	25.2%
Haricots blancs Navy	16038	636	37.36	23.5%
Haricots noirs	16015	599	40.22	26.9%
Pois chiches	16057	745	40.22	21.6%
Haricots blancs géants	16075	536	37.82	28.2%
Haricots rouges	16033	577	39.36	27.3%
Haricots Adzuki	16002	581	34.14	23.5%
Haricots blancs	16050	631	44.17	28.0%
Haricots de Lima	16072	522	35.41	27.1%
Lentilles	16070	527	40.95	31.1%
Pois cassés	16386	527	37.86	28.7%
Arachides (espagnols)	16091	2588	118.72	18.3%
GRAINS ENTIERS				
Sarrasin	20010	418	15.35	14.7%
Maïs	11168	436	15.48	14.2%
Kamut	20139	663	29.28	17.7%
Millet	20032	540	15.94	11.8%
Avoine	08121	322	11.53	14.3%
Quinoa	20137	545	19.98	14.7%
Riz brun	20037	504	11.71	9.3%
Teff	20143	459	17.57	15.3%
Blé entier	08145	281	9.08	12.9%
Orge				
FRUITS				
Pommes	09003	236	1.18	2.0%
Raisins rouges	09132	313	3.27	4.2%
Fraises	09316	145	3.04	8.4%
Pêches	09326	177	4.13	9.3%
Poires	09252	259	1.63	2.5%
Bananes	09040	404	4.95	4.9%
Oranges	09202	222	4.13	7.4%
Pamplemousse	09114	136	2.5	7.4%
Ananas	09266	227	2.45	4.3%
Pastèque	09326	136	2.77	8.1%
Cantaloup	09181	154	3.81	9.9%
Melon de miel	09184	163	2.5	6.1%
Avocat	09037	726	9.08	5.0%
GRAINS				
Tournesol	12036	2651	94.34	14.2%
Citrouille	12014	2538	137.24	21.6%
Sésame	12023	2601	80.49	12.4%
Lin	12220	2424	83.04	13.7%
Chia	12006	2206	75.09	13.6%

Traduction : penseravantdouvrirlabouche.com