Aliments riches en protéines

1. Haricots et pois :
   1. Haricots blancs, rouges, noires, pinto
   2. Pois chiches, petits pois
   3. Soja, tofu
2. Noix et graines :
   1. Cacahuètes, amandes, noix, noix de cajou, noix de pécan
   2. Graines de tournesol et de melon
3. Poissons :
   1. Thon, saumon
4. Volailles :
   1. Sans peau : poulet et dinde
5. Viandes :
   1. Bœuf, agneau
6. Œufs
7. Lait écrémé ou demi-écrémé, fromages pauvres en graisses
8. Fruits et Légumes :
   1. Avocats, salade romaine, épinards, brocoli, choux de Bruxelles, choux frisé, lentilles
   2. (attention, teneur en sucre plus élevée qu’en protéines) Figues, baies de Goji, abricots sechés