

PROTEINES Pulsin' - Fiche technique

mise à jour : 20/05/16

Composition moyenne en Acides aminés :

g/100g protéine	PETIT LAIT	SOJA	POIS	CHANVRE	RIZ BRUN	BIOLOGIQUE	BIOLOGIQUE
	Isolat	Isolat	Isolat	Poudre	Poudre	PETIT LAIT Isolat	TOURNESOL Isolat
Alanine	4,7	3,5	3,5	1,9	3,9	3,5	2,1
Arginine	2,0	7,0	7,1	5,1	5,5	2,7	4,1
Aspartic acid	10,2	10,4	9,4	4,5	7,3	8,3	4,2
Cysteine	2,0	0,9	0,8	0,8	1,9	1,4	0,5
Glutamic acid	16,8	17,5	13,7	7,7	13,8	12,8	9,0
Glycine	1,3	3,5	3,3	2,1	2,5	1,5	2,8
Histidine	1,6	2,2	2,0	1,3	1,8	1,4	1,2
Isoleucine*	6,0	3,9	3,7	1,1	4,7	4,2	2,2
Leucine*	9,9	6,8	6,9	2,5	7,3	9,3	3,0
Lysine	8,9	5,4	5,9	1,6	4,1	7,1	1,6
Methionine	2,0	1,0	0,9	0,9	1,8	1,7	1,0
Phenylalanine	2,8	4,5	4,5	1,8	3,5	2,6	2,2
Proline	5,1	4,3	3,7	1,7	4,9	3,9	2,2
Serine	4,3	4,7	4,3	2,5	3,9	4,2	1,9
Threonine	6,2	3,0	3,2	1,5	3,8	3,9	1,7
Tryptophan	1,3	1,1	0,8	0,4	1,2	2,2	0,6
Tyrosine	2,4	3,3	3,1	1,4	3,3	2,9	1,2
Valine*	5,5	4,0	4,1	1,5	4,8	3,9	2,6

Analyse nutritionnelle (valeurs pour 100g)

	PETIT LAIT	SOJA	POIS	CHANVRE	RIZ BRUN	BIOLOGIQUE	BIOLOGIQUE
						WHEY BIO	TOURNESOL
Energie kJ	1610	1636	1465	1865	1631	1511	1394
kcal	385	391	350	446	385	361	333
Protéines (g)	93,0	90,0	81,7	47,0	80,0	75,5	45,0
Glucides (g)	2,5	1,0	0,8	25,3	10,0	5,4	8,1
dont sucres	2,5	0,0	0,0	5,4	0,0	5,4	4,5
Lipides (g)	0,3	2,9	1,7	12,7	1,0	4,0	9,6
saturés	0,3	0,7	0,3	1,5	0,0	2,4	1,1
Mono insaturés				1,5			
Poly insaturés				9,7			
GLA (omega 6)				0,4			
ALA (omega 3)				2,2			
Acides gras Trans	0,0	0,0					
Cholesterol	0,0	0,0					
Fibres (g)	0,0	0,5	2,4	21,1	8,0	0,0	17,0
Sodium (g)	0,5	3,1	3,8	0,0	0,0	2,1	0,02