



TABELLA PROTEINE  
CONTENUTE  
IN 100 G.  
DI ALIMENTO  
(IN ORDINE DECRESCENTE)

[www.unavitaconsapevole.it](http://www.unavitaconsapevole.it)

Alimento	Proteine (g/100g)
Soia, secca	36.9
Pinoli	31.9
Arachidi, tostate	29.0
Fave, secche, sgusciate, crude	25.2
Fagioli	23.6
Fagioli, Cannellini, secchi	23.4
Lenticchie, secche	22.7
Fagioli, dall'occhio, secchi	22.4
Mandorle dolci, secche	22.0
Piselli, secchi	21.7
Fave, secche	21.3
Ceci, secchi	20.9

Alimento	Proteine (g/100g)
Fagioli, Borlotti, secchi	20.2
Fagioli, Borlotti, freschi	10.2
Pistacchi	18.1
Lupini, ammollati	16.4
Quinoa, cruda	15.4
Anacardi	15.0
Farro perlato, crudo	14.6
Noci, secche	14.3
Nocciole, secche	13.8
Cous cous, crudo	13.7
Frumento duro	13.0
Farina di frumento, duro	12.9
Farina d'avena	12.6
Grano saraceno	12.4

Alimento	Proteine (g/100g)
Frumento tenero	12.3
Farina di frumento, integrale	11.9
Miglio	11.8
Farina di segale	11.7
Semola	11.5
Farina di frumento, tipo 0	11.5
Fave, secche, sgusciate, cotte, bollite	11.0
Farina di frumento, tipo 00	11.0
Miglio, decorticato	11.0
Farina d'orzo	10.6
Noci	10.5
Piselli, freschi, cotti, in padella	9.7
Orzo perlato	9.4
Mais	9.2

Alimento	Proteine (g/100g)
Riso Basmati, crudo	9.0
Farina di mais	8.7
Aglione	8.4
Fiocchi d'avena	8.0
Macadamia	8.0
Fagioli, Cannellini, secchi, cotti, bolliti	8.0
Fagioli, cotti, bolliti	7.9
Riso Venere, crudo	7.8
Riso, integrale	7.5
Noci pecan	7.2
Ceci, secchi, cotti, bolliti	7.0
Fagioli, Borlotti, secchi, cotti, bolliti	6.9
Lenticchie, secche, cotte, bollite	6.9
Ceci, in scatola, scolati	6.7

Alimento	Proteine (g/100g)
Riso, brillato	6.7
Farro perlato, cotto, bollito	6.2
Germogli di soia	6.2
Fave, fresche, cotte, in padella	6.1
Farina di castagne	6.1
Castagne, secche	6.0
Cavolo broccolo verde ramoso, cotto, bollito	6.0
Fagioli, Borlotti, freschi, cotti, bolliti	5.7
Cocco, essiccato	5.6
Albicocche, disidratate	5.6
Piselli, freschi	5.5
Piselli, surgelati	5.4
Peperoni, cotti, in padella	5.2
Fave, fresche	5.2

Alimento	Proteine (g/100g)
Albicocche, secche	5.0
Quinoa, cotta	4.8
Pesche, disidratate	4.8
Cavoli di Bruxelles, cotti, bolliti	4.7
Asparagi di bosco, crudi	4.6
Avocado, fresco	4.4
Cavoli di Bruxelles, crudi	4.2
Spinaci, cotti, bolliti	4
Asparagi di campo, cotti, bolliti	3.8
Asparagi di campo, crudi	3.6
Carciofi, cotti, bolliti	3.6
Fichi, secchi	3.5
Cocco, fresco	3.5
Cavolfiore, cotto, bollito	3.4

Alimento	Proteine (g/100g)
Cavolo broccolo verde ramoso, crudo	3.4
Spinaci, crudi	3.4
Spinaci, cotti, al microonde	3.4
Carrube	3.3
Cavolfiore, cotto, al microonde	3.2
Cavolfiore, crudo	3.2
Zucchine, cotte, bollite	3.2
Broccolo a testa, cotto, bollito	3.1
Pesche, secche	3.1
Basilico, fresco	3.1
Tarassaco o dente di leone, fresco	3.1
Broccoletti di rapa, cotti, bolliti	3.1
Carciofo Romanesco IGP	3.0
Broccolo a testa, crudo	3.0



Alimento	Proteine (g/100g)
Riso Basmati, cotto	3.0
Castagne	2.9
Broccoletti di rapa, crudi	2.9
Soia, latte	2.9
Carciofo, verde, precoce	2.9
Carciofo, violetto, precoce	2.8
Datteri, secchi	2.7
Carciofi, crudi	2.7
Rughetta o rucola, fresca	2.6
Foglie di rapa, crude	2.6
Riso, integrale, cotto, bollito	2.5
Sedano, crudo	2.3
Prugne, secche	2.2
Riso, parboiled, cotto, bollito	2.1

Alimento	Proteine (g/100g)
Porri, cotti, bolliti	2.1
Cavolo cappuccio, verde, cotto, bollito	2.1
Porri, crudi	2.1
Agretti, cotti, bolliti	2.1
Cavolo cappuccio, verde, crudo	2.1
Barbabietole rosse, cotte, bollite	2.1
Fagiolini, freschi	2.1
Cavolo verza, cotto, bollito	2.0
Patate, crude	2.0
Patate novelle, crude	2.0
Riso, brillato, cotto, bollito	2.0
Cavolo verza, cruda	2.0
Zucchine, chiare	1.9
Sedano rapa, crudo	1.9

Alimento	Proteine (g/100g)
Cavolo cappuccio, rosso, crudo	1.9
Uva, secca	1.9
Radicchio, verde, fresco	1.9
Agretti, crudi	1.8
Peperoncini piccanti, freschi	1.8
Lattuga, fresca	1.8
Fiori di zucca, freschi	1.7
Cipolline, cotte, bollite	1.7
Olive, nere	1.6
Topinambur, cotto, bollito	1.6
Radicchio rosso di Treviso IGP, precoce	1.6
Radicchio rosso di Treviso IGP, tardivo	1.5
Olive da tavola conservate	1.5

Alimento	Proteine (g/100g)
Lattuga, a cappuccio, fresca	1.5
Zucchine, crude	1.5
Lattughino, fresco	1.5
Cicoria, di campo, cruda	1.4
Lattughino IV gamma, fresco	1.4
Radicchio, rosso, fresco	1.4
Rosmarino, fresco	1.4
Cicoria, di campo, cotta, bollita	1.4
Peschenoci, fresche	1.4
Zucchine, scure, crude	1.4
Finocchi, cotti, bolliti	1.4
Bieta, cruda	1.3
Mora di rovo	1.3
Radicchio variegato di Castelfranco IGP	1.3

Alimento	Proteine (g/100g)
Carote, cotte, bollite	1.3
Mele, disidratate	1.3
Cipolline, crude	1.3
Pomodori, da insalata, freschi	1.2
Finocchi, crudi	1.2
Banane, fresche	1.2
Kiwi, freschi	1.2
Cicoria, da taglio, coltivata, cruda	1.2
Zucca gialla, fresca	1.1
Pomodorini ciliegino, freschi	1.1
Scarola	1.1
Barbabietole rosse, crude	1.1
Carote, crude	1.1
Lattuga, da taglio, fresca	1.1

Alimento	Proteine (g/100g)
Litchi, freschi	1.1
Pomodori, San Marzano, freschi	1.1
Mango, fresco	1.0
Cipolle, crude	1.0
Melanzane, crude	1.0
Pomodori, maturi, freschi	1.0
Rape, crude	1.0
Lamponi, freschi	1.0
Ribes, freschi	0.9
Clementine, fresche	0.9
Fichi, freschi	0.9
Peperoni, rossi e gialli, crudi	0.9
Indivia, fresca	0.9
Peperoni, rossi, crudi	0.9

Alimento	Proteine (g/100g)
Mandarini, freschi	0.9
Fragole, fresche	0.9
Mirtilli, freschi	0.9
Peperoni, crudi	0.9
Scarola IV gamma, fresca	0.9
Ravanelli, freschi	0.8
Mandaranci, freschi	0.8
Melone, d'estate, fresco	0.8
Amarene, fresche	0.8
Fichi d'india, freschi	0.8
Ciliege, fresche	0.8
Olive, verdi	0.8
Peperoni, verdi, crudi	0.7
Arance, fresche	0.7

Alimento	Proteine (g/100g)
Pesche, fresche, con buccia	0.7
Cetrioli, freschi	0.7
Cicoria, witloof o indivia belga, cruda	0.7
Loti o kaki, freschi	0.6
Cardi, crudi	0.6
Limoni, freschi	0.6
Margarina, 100% vegetale	0.6
Pompelmo, fresco	0.6
Prugne, rosse	0.5
Arance bionde succo, fresco	0.5
Prugne, fresche	0.5
Melagrane, fresche	0.5
Uva, nera, fresca	0.5
Ananas, fresco	0.5



Alimento	Proteine (g/100g)
Mele, fresche, granny smith	0.5
Prugne, gialle	0.5
Melone, d'inverno, fresco	0.5
Arance rosse succo, fresco	0.5
Uva, fresca	0.5
Arance succo, fresco	0.5
Nespole, fresche	0.4
Uva, bianca, fresca	0.4
Mele, fresche, golden	0.4
Papaia, fresca	0.4
Albicocche, fresche	0.4
Cocomero, fresco	0.4
Mele cotoogne, fresche	0.3
Pere, fresche, William	0.3

Alimento	Proteine (g/100g)
Pere, fresche, senza buccia	0.3
Pere, fresche, Kaiser	0.3
Mele, fresche, senza buccia	0.3
Mele, fresche, con buccia	0.2

Tabella cibi vegetali estratta da CREA Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione <https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>