

Quorn: Wie gesund ist das Protein aus Schimmelpilzen?

Proteinqualität von Quorn

Essenzielle Aminosäuren in g pro 100 g Protein	Quorn (Mycoprotein) ³	Rindfleisch ⁷	Tofu ⁴	Reisprotein ⁵ (in Klammern die Menge pro 15 g und pro 30 g)	Erbsenprotein ⁶ (in Klammern die Menge pro 15 g und 30 g)
Histidin	0,39	0,50	0,40	2,0 (0,3 - 0,6)	2,00 (0,4 - 0,8)
Isoleucin	0,57	0,75	0,75	3,5 (0,5 - 1,0)	3,70 (0,6 1,2)
Leucin	0,95	1,2	1,25	7,0 (1,0 - 2,0)	7,00 (1,2 - 2,4)
Lysin	0,91	1,27	0,95	2,7 (0,4 - 0,8)	6,00 (1,0 - 2,0)
Methionin	0,23	0,37	0,20	2,2 (0,3 - 0,6)	1,00 (0,2 - 0,4)
Phenylalanin	0,54	0,62	0,85	4,6 (0,7 - 1,4)	3,80 (0,7 - 1,4)
Tryptophan	0,18	0,17	0,20	1,2 (0,2 - 0,4)	0,70 (0,1 - 0,2)
Threonin	0,61	0,68	0,60	3,0 (0,5 - 1,0)	3,10 (0,5 - 1,0)

Quellen:

(3) Aminosäureprofil Quorn, Quorn nutrition, abgerufen am 18.2.2023

(7) Aminosäureprofil Fleisch gekocht, ernaeahrung.de, abgerufen am 19.2.2023

(4) Aminosäureprofil Tofu, ernaeahrung.de, abgerufen am 18.2.2023

(5) Aminosäureprofil Reisprotein, myfairtrade.com, abgerufen am 18.2.2023

(6) Aminosäureprofil Erbsenprotein, myfairtrade.com, abgerufen am 18.2.2023