

Quorn: Wie gesund ist das Protein aus Schimmelpilzen?

Vergleich der Nährwerte der drei Lebensmittel (Quorn, Rindfleisch, Tofu)

Nährwert pro 100g	Mycoprotein/Quorn	Rindfleisch (gekocht)	Tofu
Protein	11,0 g	15,2 g	15,5 g
Fett	2,9 g	15,0 g	5,6 g
davon gesättigt	0,7 g	6,7 g	0,9 g
davon einfach ungesättigt	0,5 g	6,9 g	3,5 g
davon mehrfach ungesättigt	1,8 g	0,65 g	1,2 g
Ballaststoffe	6,0 g	1,0 g	1,3
Vitamin B12	0 µg	2,3 µg	0 µg
Natrium	5,0 mg	193,0 mg	0,0 mg
Cholesterin	0,0 mg	55,0 mg	0,0 mg
Eisen	0,5 mg	1,8 mg	2,8 mg
Zink	9,0 mg	3,7 mg	1,5 mg
Selen	20,0 µg	Keine Angabe beim gekochten Fleisch (35 µg im rohen Fleisch)	17,0 µg