

# Proteingehalte pflanzlicher Proteinquellen

(eine Auswahl)

## Sojaprodukte

|   | pro 100 g |
|---|-----------|
| Tofuwurst (z. B. Grillknacker von Taifun)                   | 14 g      |
| Tofuaufschnitt<br>(meist mit Beimischung von Weizeneiweiss) | 18 - 20 g |
| Tempeh  | 20 g      |
| Sojadrink ungesüsst (z. B. Provamel)                        | 3,7 g     |
| Sojajoghurt (z. B. Provamel)                                | 4,0 g     |
| Sojasahne (z. B. Provamel)                                  | 3,0 g     |

## Andere vegane Drinks

| (zum Vgl. mit Sojaprodukten) | pro 100 g |
|------------------------------|-----------|
| Reisdrink (z. B. Provamel)   | 0,1 g     |
| Haferdrink (z. B. Provamel)  | 0,3 g     |
| Hafersahne (z. B. Provamel)  | 1,0 g     |

## Andere konzentrierte vegane Proteinquellen

|               | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Seitan        | 28,0 g    |
| Lupinentempeh | 16,5 g    |

## Hülsenfrüchte

|                               | pro 100 g |
|-------------------------------|-----------|
| Linsen, gekocht               | 12 g      |
| Kidneybohnen, gekocht         | 9 g       |
| Kichererbsen, gekocht         | 9 g       |
| Grüne Erbsen, reif, gekocht   | 7 g       |
| Grüne Erbsen, frisch, gekocht | 6 g       |
| Grüne Bohnen, frisch, gekocht | 2 g       |

## Trockenfrüchte

|                  | pro 100 g |
|------------------|-----------|
| Trockenfeigen    | 4 g       |
| Trockenaprikosen | 4 g       |
| Sultaninen       | 2 g       |

## Nüsse/Nussmus/Saaten

|                                     | pro 100 g |
|-------------------------------------|-----------|
| Mandeln                             | 22 g      |
| Mandelmus                           | 15 g      |
| Haselnüsse                          | 12 g      |
| Cashewkerne                         | 17 g      |
| Sonnenblumenkerne                   | 20 g      |
| Hanfsaat, geschält (Davert Mühle)   | 30 g      |
| Kokosmehl (Solling)                 | 17,6 g    |
| Erdnussmus* (1 EL etwa 8 g Protein) | 25 - 30 g |
| Erdnüsse* (frisch geschält)         | 27 g      |

\*Erdnüsse sind der Einfachheit halber bei den Nüssen/Saaten aufgeführt, obwohl es sich natürlich um Hülsenfrüchte handelt.

## Gemüse

|  | pro 100 g |
|--|-----------|
| Kartoffeln, gekocht                                    | 2 g       |
| Pilze (Champi, Austern, Pfifferl.)                     | 2 - 3 g   |
| Brennnessel  | 7 g       |
| Gartenkresse   | 4 g       |
| Wildkräuter<br>(Löwenzahn, Sauerampfer, Breitwegerich) | 3 - 3,5 g |
| Petersilie   | 4 g       |
| Rosenkohl u. Grünkohl                                  | 4,5 g     |
| Spinat, gekocht  | 3 g       |
| Brokkoli, gekocht                                      | 3 g       |
| Die meisten anderen Gemüse                             | 1 - 3 g   |

## Getreide/Pseudogetreide pro 100 g

|   |                  |
|---|------------------|
| Quinoa, gekocht   | 4,4 g            |
| Amaranth, gekocht   | 4,8 g            |
| Reis Vollkorn, gekocht                                      | 2,5 - 3 g        |
| Haferflocken  | 13 g             |
| Hirse, gekocht  | 3,5 g            |
| Buchweizen, gekocht   | 3,5 g            |
| Dinkel, ganzes Korn, roh (Weizen ca. 11 g)                  | 12 g             |
| Grünkern  | 6 g              |
| Vollkorncracker (à ca. 4,2 g)                               | 0,35 g pro Stück |
| Dinkel-Vollkornbrot   | 7 g              |
| Dinkel-Vollkornnudeln, roh                                  | 13 g             |
| Frühstücksmischung Hanfprotein-Lucuma (pro Frühstück, 50 g) | 6,6 g            |

## Pflanzliche Proteinpulver pro 20 g

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Erbsenprotein 82 % Protein           | 16 g |
| Reisprotein 80 % (oder mehr) Protein | 16 g |
| Kürbiskernprotein 55 % Protein       | 11 g |
| Erdnussprotein 50 % Protein          | 10 g |
| Hanfprotein 50 % Protein             | 10 g |
| Lupinenprotein 40 % Protein          | 8 g  |

## Nahrungsergänzungsmittel pro 100 g

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Chlorella (pro Tagesdosis, 4 g)  | 2,4 g |
| Spirulina (pro Tagesdosis, 6 g)  | 2,6 g |
| Brennnesselpulver (pro 10 g)     | 1,5 g |
| Gerstengraspulver (pro 10 g)     | 2,2 g |
| GerstengrasSAFTPulver (pro 10 g) | 2,9 g |
| Dinkelgras (pro 10 g)            | 1,9 g |
| Weizengraspulver (pro 10 g)      | 1,7 g |
| Moringapulver (pro 10 g)         | 2,5 g |
| Löwenzahnblattpulver (pro 10 g)  | 3,0 g |

# Basisches Protein aus Bio-Lupine

- Aus gekeimter Lupine
- Reich an Eiweiss
- Bio-Qualität aus Österreich



 myFairtrade  
www.myfairtrade.com