ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Proteingehalt pflanzlicher Proteinquellen

(eine Auswahl)

Sojaprodukte

	Proteingehalt in g pro 100 g (oder wie angegeben)
Tofuwurst	14 (z. B. Grillknacker von Taifun)
Tofuaufschnitt	18 – 20 (meist mit Beimischung von Weizeneiweiss)
Tempeh	20
Sojadrink ungesüsst	3,7 (z. B. Provamel)
Sojajoghurt	4,0 (z. B. Provamel)
Sojasahne	3,0 (z. B. Provamel)

Andere vegane Drinks (zum Vgl. mit Sojaprodukten)

Reisdrink	0,1 (z. B. Provamel)
Haferdrink	0,3 (z. B. Provamel)
Hafersahne	1 (z. B. Provamel)

Andere konzentrierte vegane Proteinquellen

Seitan	28
Lupinentempeh	16,5

Hülsenfrüchte

Linsen, gekocht	12
Kidneybohnen, gekocht	9
Kichererbsen, gekocht	9
Grüne Erbsen, reif, gekocht	7
Grüne Erbsen, frisch, gekocht	6
Grüne Bohnen, frisch, gekocht	2

Trockenfrüchte

Trockenfeigen	4
Trockenaprikosen	4
Sultaninen	2

Nüsse/Nussmus/Saaten

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

Getreide/Pseudogetreide

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

Gemüse

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

Nahrungsergänzungsmittel

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

Pflanzliche Proteinpulver

	g Protein pro 20-g-Portion
Erbsenprotein 82 % Protein	16
Reisprotein 80 % (oder mehr) Protein	16
Kürbiskernprotein 55 % Protein	11
Erdnussprotein 50 % Protein	10
Hanfprotein 50 % Protein	10
Lupinenprotein 40 % Protein	8

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