

Proteinbedarf vegan decken

Beispiel eines Ernährungsplans eines durchschnittlichen Veganers	Protein
Frühstück	Protein
1 Tasse Porridge (aus 50g Haferflocken und 180ml Sojadrink)	13.0 g
1 Vollkornbrötchen mit Körnern	7.0 g
Snack	
2 EL Erdnussmus (je 16g)	8.0 g
6 Vollkorn-Cracker	2.0 g
Mittag	
2 Scheiben Vollkornbrot (à 50g)	7.0 g
140 g Bohnenmus oder Hummus	12.0 g
Abend	
150 g Tofu	19.0 g
160 g Brokkoli gekocht	4.5 g
200 g Vollkornreis gekocht	6.0 g
25 g Mandeln	5.0 g
Gesamtprotein	83.5 g

Beispiel für einen veganen sojafreien Ernährungsplan	Protein
Frühstück	
Porridge mit Früchten und 1 EL Mandelmus (nach Wunsch mit 1 EL/10g *Bio-Hanfprotein 56 von Hanfland)	19.0 g (14.0 g ohne Hanfprotein)
Snack	
2 Scheiben Vollkorntoast mit 2 EL Erdnussmus	12.0 g
Mittag	
Vegane Spinat-Dinkel-Quiche aus 80g Dinkelmehl und 170g Spinat mit 20g Sonnenblumenkernen (pro Person)	20.0 g
100 g Salat (Blatt- und Wurzelgemüse)	1.5 g
Snack	
Shake aus 20 g Reisprotein mit Hafer- oder Mandeldrink, Banane und gefrorenen Beeren	17.0 g (0.4 g ohne Reisprotein)
Abend	
Gemüsesuppe aus: 150g Gemüse (Lauch, Petersilienwurzel, Möhren), 25g Gerstengraupen und 50g Erbsen (TK)	9.0 g
Gesamtprotein	78.5 g (56.9 g ohne Proteinpulver)

Proteinbedarf vegan decken

Beispiel für einen veganen glutenfreien Ernährungsplan	Protein
Frühstück	Protein
1 Tasse Quinoa gekocht (185g) und 2 EL Erdnussmus	16.0 g (jeweils 8.0 g)
Snack	
30 g Mandeln	6.0 g
Mittag	
2 Maistortillas	2.0 g
1 Tasse Pintobohnen gekocht (135g)	12.0 g
Abend	
200 g Vollkornreis gekocht mit einer Gemüsepfanne aus: 160g Brokkoli, 150g Tofu und 30g Cashewkernen	6.0 g 28.5 g
Gesamtprotein	70.5 g