

Tempeh: Die vitalstoffreiche und pflanzliche Proteinquelle



Die Nährstoffe

Nährstoffe/100g	Tempeh	Tofu
kcal/kj	152/636	144/602
Wasser	63 g	73 g
Proteine	19 g	16 g
Kohlenhydrate	2 g	1 g
Fett	8 g	9 g
Ballaststoffe	7 g	1 g

Die Vitamine und Mineralstoffe

Nährstoffe/100g	Tempeh	RDA *	Tofu (fest)	RDA *
Betacarotin/kj	25 µg	1,3 %	25 µg	1,3 %
Vitamin B1	260 µg	23,6 %	20 µg	1,8 %
Vitamin B2	650 µg	54,2 %	20 µg	1,7 %
Vitamin B3	5083 µg	29,9 %	4017 µg	23,6 %
Vitamin B5	300 µg	5,0 %	280 µg	4,7 %
Vitamin B6	300 µg	15,0 %	155 µg	7,8 %
Vitamin B7	53 µg	53,0 %	7 µg	7,0 %
Vitamin B9	156 µg	39,0 %	84 µg	21,0 %
Vitamin E Tocopheroläquivalent	1000 µg	8,3 %	600 µg	5,0 %
Vitamin K	120 µg	171,4 %	50 µg	71,4 %
Calcium	142 mg	14,2 %	159 mg	15,9 %
Eisen	5 mg	40,0 %	2,5 mg	20,0 %
Kalium	250 mg	6,3 %	375 mg	9,4 %
Kupfer	800 µg	64,0 %	22 µg	1,8 %
Magnesium	230 mg	65,7 %	50 mg	14,3 %
Mangan	1200 µg	34,3 %	620 µg	17,7 %
Phosphor	240 mg	34,3 %	109 mg	15,6 %
Zink	3800 µg	44,7 %	220 µg	2,6 %

* RDA steht für den englischen Begriff Recommended Daily Allowance (empfohlene Tagesdosis).

Farbig markiert sind jene Vitalstoffe, bei denen sich enorme Unterschiede zwischen Tempeh und Tofu erkennen lassen. Die Werte sind beim Tempeh hier mindestens doppelt so hoch wie beim Tofu. Oft enthält Tempeh gar ein Vielfaches der Tofu-Werte.

Der Gehalt an Isoflavonen

Sojaprodukt/pro 100 g	Isoflavone (Genistein und Daidzein)
Tempeh/kj	43,52 mg
Seidentofu	27,91 mg
Naturtofu	22,7 mg
Sojamilch	9,65 mg