

# Vegane Proteinquellen – eine Auswahl

## Sojaprodukte

	pro 100 g
<u>Tofu</u> (Durchschnittswert, Seidentofu ist proteinärmer, feste Tofusorten sind proteinreicher)	13 g
Tofuwurst (z. B. Grillknacker von Taifun)	14 g
Tofuaufschnitt (meist mit Beimischung von Weizeneiweiss)	18 - 20 g
<u>Tempeh</u>	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
<u>Seitan</u>	28,0 g
Lupinentempeh	16,5 g

## Hülsenfrüchte

	pro 100 g
<u>Linsen</u> , gekocht	12 g
<u>Kidneybohnen</u> , gekocht	9 g
<u>Kichererbsen</u> , gekocht	9 g
<u>Grüne Erbsen</u> , 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
<u>Mandeln</u>	22 g
Mandelmus	15 g
Haselnüsse	12 g
<u>Cashewkerne</u>	17 g
Sonnenblumenkerne	20 g
<u>Hanfsaat</u> , geschält (Davert Mühle)	30 g
<u>Chiasamen</u>	22 g
<u>Kokosmehl</u> (Solling)	17,6 g
Erdnussmus* (1 EL etwa 8 g Protein)	25 - 30 g
<u>Erdnüsse</u> * (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
<u>Kartoffeln</u> , gekocht	2 g
<u>Pilze</u> (Champi, Austern, Pfifferl.)	2 - 3 g
<u>Brennnessel</u>	7 g
<u>Gartenkresse</u>	4 g
<u>Wildkräuter</u> (Löwenzahn, Sauerampfer, Breitwegerich)	3 - 3,5 g
<u>Petersilie</u>	4 g
Rosenkohl u. <u>Grünkohl</u>	4,5 g
<u>Spinat</u> , gekocht	3 g
<u>Brokkoli</u> , gekocht	3 g
Die meisten anderen Gemüse	1 - 3 g

Getreide/Pseudogetreide	pro 100 g
<u>Quinoa</u> , gekocht	4,4 g
<u>Amaranth</u> , gekocht	4,8 g
Reis Vollkorn, gekocht	2,5 - 3 g
<u>Haferflocken</u>	13 g
<u>Hirse</u> , gekocht	3,5 g
<u>Buchweizen</u> , gekocht	3,5 g
<u>Dinkel</u> , ganzes Korn, roh (Weizen ca. 11 g)	12 g
Weizen, ganzes Korn, roh	11 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 (6,6 pro 50 g = pro Frühstück)	13,2 g

Mikroalgen	pro Tagesdosis
<u>Chlorella</u> pro Tagesdosis (4 g)	2,4 g
<u>Spirulina</u> pro Tagesdosis (6 g)	2,6 g

Pflanzliche Proteinpulver	pro 20 g
<u>Erbsenprotein</u> 82 % Protein	16 g
<u>Reisprotein</u> 80 % (oder mehr) Protein	16 g
<u>Kürbiskernprotein</u> 55 % Protein	11 g
Erdnussprotein 50 % Protein	10 g
<u>Hanfprotein</u> 50 % Protein	10 g
<u>Lupinenprotein</u> 40 % Protein	8 g

Nahrungsergänzungsmittel	pro 10 g
Brennnesselpulver	1,5 g
<u>Gerstengraspulver</u>	2,2 g
<u>GerstengrasSAFTpulver</u>	2,9 g
Dinkelgras	1,9 g
Weizengraspulver	1,7 g
<u>Moringapulver</u>	2,5 g
Löwenzahnblattpulver	3,0 g

## Basisches Protein aus Bio-Lupine

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




**myFairtrade**  
[www.myfairtrade.com](http://www.myfairtrade.com)