

Pflanzliche Proteinquellen (Angaben bezogen auf 100 g)

Quelle:

ELMADFA, Prof. Dr. Ibrahim / AIGN, Waltraute / MUSKAT, Prof. Dr. rer. nat. Erich / FRITZSCHE, Dipl. oec. troph. Doris, „Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle“, Ausgabe 2018/2019, Gräfe und Unzer Verlag, München

Anmerkung: Teilweise findet man auf den Verpackungen diverser Lebensmittel andere Nährwertangaben. ZB mein Tofu zu Hause hat 13,3 g Eiweiß auf 100 g.

Hülsenfrüchte

Bei getrockneten Hülsenfrüchten ist der Protein Gehalt bezogen auf 100 g natürlich höher, als bei vorgekochten aus der Dose/dem Glas, da vorgekochte Hülsenfrüchte Wasser beinhalten.

Bohnen, weiß, reif: 21,1 g
Erbsen, reif: 22,9 g
Kichererbsen: 19 g
Sojabohnen (Edamame): 34,9 g
Sojadrink: 3,3 g
Tofu: 8,8 g
Kidney Bohnen: 6,9 g
Linsen: 23,5 g
Mungbohnen: 23,1 g



Getreide

Amaranth: 14,6 g
Buchweizen: 8,1 g
Buchweizenvollmehl: 11,7 g
Gerste: 10,4 g
Haferflocken: 12,5 g
Hirse: 9,8 g
Polenta: 8,8 g
Quinoa: 13,8 g
Nurreis: 7,2 g
Weizengrieß: 10,8 g
Weizenvollkornmehl: 12,1 g



Gemüse:

Brokkoli: 3,3 g
Grünkohl: 4,3 g
Kartoffel: 2 g
Karfiol: 4,5 g
Spinat: 2,7 g
Süßkartoffel: 1,6 g
Topinambur: 2,4 g
Zuckermais: 3,2 g



Pilze:

Austernpilz: 2,3 g
Champignon: 2,7 g
Eierschwammerl: 2,4 g
Steinpilz: 5,4 g
Trüffel: 5,5 g



Samen und Nüsse:

Cashewkerne: 17,1 g
Chiasamen: 16,5 g
Erdnüsse: 25,3 g (zählen streng genommen zu den Hülsenfrüchten)
Hanfsamen: 26 g
Haselnüsse: 12 g
Maroni: 3,4 g
Kürbiskerne: 24,4 g
Leinsamen: 24,4 g
Mandeln: 18,7 g
Mohn: 20,2 g
Paranüsse: 13,6 g
Pekannüsse: 9,3 g
Pistazien: 20,8 g
Sesamsamen: 17,7 g
Sonnenblumenkerne: 22,5 g
Walnüsse: 14,4 g

