

Der tägliche Proteinbedarf liegt laut der DGE bei 0,8 g pro kg Körpergewicht. Diese Menge reicht aus, um die vorhandene Muskulatur zu erhalten. Während Diäten, wenn man sportlich sehr aktiv ist oder wenn man Muskulatur aufbauen will, ist der Bedarf höher. Wie die folgenden Listen mit veganen Proteinquellen zeigen, lässt sich diese Eiweißmenge problemlos mit pflanzlicher Kost abdecken. Generell erhöht es die Wertigkeit der Proteine, wenn man verschiedene eiweißreiche vegane Lebensmittel kombiniert.

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE:

Lebensmittel	Protein in g	Kalorien
nu3 Vegan Protein 3K, Vanille (300 ml Wasser mit 30 g Pulver)	21,4	106
Soja Drink, natur (100 ml)	3,9	40



**NU3 VEGAN PROTEIN 3K
PROBIERPAKET**

- 2 x 1000 g
- Für **Muskelaufbau** und **Regeneration**
- 21 g pflanzliches Protein pro Shake
- **Vollständiges Aminosäureprofil**

JETZT ONLINE BESTELLEN

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein in g	Kalorien
Sojabohnen, getrocknet	38,2	387
Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet	25,1	335
Linsen, ganz, getrocknet	24,4	324
Erbsen, reif, getrocknet	21,3	331
Bohnen (alle Arten), getrocknet	20,9	305
Bohnen, grün, getrocknet	20,2	252
Tempeh	19	170
Kichererbsen, getrocknet	18,6	327
Tofu	8,1	81
Erbsen, grün, roh	6	90
Zuckerschoten, roh	4	68
Rosenkohl, roh	4	43
Steinpilze, roh	3,6	32
Mais, roh	3,3	92
Broccoli, roh	3	31
Champignons, roh	2,9	22
Wirsing, roh	2,8	31
Spinat, roh	2,7	23
Blumenkohl, roh	2,4	26
Pilze (Durchschnitt), roh	2,4	25

OBST UND OBSTPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein in g	Kalorien
Aprikosen, getrocknet	5	275
Bananen, gedörrt	3,9	370
Feigen, getrocknet	3,2	273
Bananen, getrocknet	3	273

GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN:

Lebensmittel (100 g)	Protein in g	Kalorien
Sojamehl, entfettet	45,2	249
Seitan	28	148
Weizenkeime	25	355
Haferkleie	17,3	366
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	15,6	346
Weizenkleie	14,9	262
Amaranth, roh	14,5	385
Haferflocken	13,5	372
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	13,5	338
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	13,4	342
Quinoa, roh	12,2	355
Buchweizenmehl	12	344
Weizenflocken, Vollkorn	11,7	329
Hirseflocken, Vollkorn	9,8	357
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	8,5	325
Gerstenflocken, Vollkorn	7,9	330
Reis unpoliert, trocken	7,5	357
Kartoffeln, geschält, roh	2	76

NÜSSE UND SAMEN:

Lebensmittel (100 g)	Protein in g	Kalorien
Kürbiskerne	32,6	603
Pinienkerne	31,6	594
Erdnüsse	26	600
<u>Chia-Samen</u>	23	450
Hanfsamen	22	385
Sonnenblumenkerne	21,3	626
Mandeln	21,2	576
Pistazien	20,3	580
Samen, Kerne, Nüsse (Durchschnitt), ungesalzen	20,3	600
Cashewnüsse	18,2	593
Leinsamen	17,9	472
Sesamsamen ungeschält	17,7	589
Paranüsse	16,6	692
Walnüsse	15,9	742
Haselnüsse	15,2	643
Kokosnuss	8,9	497

KRÄUTER, GEWÜRZE UND WÜRZMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Protein in g	Kalorien
Brennnesseln, roh	7,4	48
Petersilie, roh	3,9	56
Pfefferminze, roh	3,8	49
Basilikum, roh	3,1	46
Schnittlauch, roh	3	30

GENUSSMITTEL UND SÜßWAREN:

Lebensmittel (100 g)	Protein in g	Kalorien
Erdnussbutter	22,6	638
Kakaopulver	19,8	408
Popcorn	12	367
Schokolade, dunkel (bitter)	5,2	535



**NU3
ERDNUSSBUTTER**

- **Vegan:** 100 % Erdnüsse
- **Rein:** Ohne Zusatz von Salz, Zucker oder Palmöl
- **Praktisch:** 1000 g Packung

JETZT ONLINE BESTELLEN

Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3. <http://naehrwertdaten.ch/>
 nu3: www.nu3.at
<http://fddb.info/>