

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<br>(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://www.nu3.at)  
<http://fddb.info/>