

Tipp: Gute pflanzliche Eiweißquellen

Lebensmittel	Eiweiß g/100g
Hanf	30
Chia	22
Leinsamen	22
Kürbiskerne	24
Sonnenblumenkerne	24
Pinienkerne	24
Mandeln	21
Sesam	21
Cashewnüsse	20
Tempeh	19
Lupine	18
Kokosmehl	18
Tofu	16
Haferflocken	13
Linsen, gekocht	12
Kichererbsen, gekocht	9
Kidneybohnen, gekocht	9
Erbsen, gekocht	7
Kokosflocken	6
Brennnessel	6
Grünkohl	4
Brokkoli	4
Champignons	4
Quinoa, gekocht	4
Amaranth, gekocht	4
Hirse, gekocht	4
Spinat	3
Naturreis, gekocht	3
Buchweizen, gekocht	2
Avocado	2