

Die 10 besten pflanzlichen Eiweißquellen

Proteingehalt bei üblichen Verzehrsmengen

- Kichererbsennudeln, 100 g = 26 g Eiweiß
- Linsen roh, 80 = 19 g Eiweiß
- Kidneybohnen roh, 80g = 18 g Eiweiß
- Tofu 150 g = 12 g Eiweiß
- Quinoa, 100 g = 12 g Eiweiß
- Kürbiskerne, 30 g = 11 g Eiweiß
- Hirse, 100 g = 10 g Eiweiß
- Eiweißreiches Gemüse wie Grün- & Rosenkohl, Spinat, Broccoli, 200 g = 5 - 9 g Eiweiß
- Mandeln, 30 g = 8 g Eiweiß
- Leinsamen, 20 g = 5 g Eiweiß



Martina Amon
Diätassistentin & Stresscoach

