

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

DIE BESTEN PFLANZLICHEN PROTEINQUELLEN FÜR FRAUEN

Durchschnittswerte pro 100 g. Je nach Hersteller können die Werte leicht variieren.



shevia.de

SOJAPRODUKTE

Tofu (natur)	16 g
Tofu (geräichert)	18 g
Tempeh	20 g
Edamame (gekocht)	11 g
Sojajoghurt (natur)	4 g
Sojadrink	3,5 g
Sojagranulat (trocken)	50 g

HÜLSENFRÜCHTE

Rote Linsen (trocken)	26 g
Berglinsen (trocken)	25 g
Belugalinsen (trocken)	24 g
Kichererbsen (gekocht)	8 g
Weße Bohnen (gekocht)	9 g
Schwarze Bohnen (gekocht)	8 g
Erbsen (gekocht)	5 g
Lupinenbohnen (gekocht)	16 g



IMMER ZUHAUSE - MEINE BASICS

Wenn ich nur zehn
Lebensmittel auswählen
dürfte, wären genau diese
immer in meiner
Vorratskammer:

- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ rote Linsen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Haferflocken
- ☐ Hanfsamen
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Nussmus
- ☐ Quinoa
- ☐ Linsennudeln

GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Haferflocken	13 g
Quinoa (trocken)	14 g
Amandan (trocken)	15 g
Buchweizen (trocken)	13 g
Vollkornnudeln (trocken)	13 g
Linsennudeln (trocken)	25 g
Kichererbsennudeln (trocken)	21 g

NÜSSE, KERNE & SAMEN

Hanfsamen	31 g
Kürbiskerne	30 g
Sonnenblumenkerne	21 g
Leinsamen	18 g
Chiasamen	21 g
Mandeln	21 g
Cashewkerne	18 g
Pistazien	20 g
Erdnüsse	26 g
Erdnussmus	25 g



Protein muss nicht in jeder Mahlzeit
perfekt sein.
Entscheidend ist die Vielfalt über den Tag.

Tipp:

Vielfalt schlägt
Perfektion. Kombiniere
verschiedene
Proteinquellen über
den Tag.