

LEBENSMITTEL-TABELLEN FÜR

KRITISCHE NÄHRSTOFFE

Protein: Veganer mind. 1 g pro KG Körpergewicht, ab 65 J. 1,2 g. Mehr, bis zu 2 g bei körp. Aktivität, Muskelaufbau, Abnehmwunsch

	LEBENSMITTEL	MENGE IN G	PROTEINE IN MG
1	texturisiertes Soja	50 g	25
2	texturisiertes Erbsenprotein	50 g	25
3	Tempeh	100 g	20
4	Seitan	100 g	24
5	Edamame	100 g	12
6	fester Tofu	100 g	12
7	Linsen, jede Sorte,trocken, (Mehl)	50 g	12
8	Sojaflocken	25 g	12
9	Kidney Bohnen, trocken	50 g	12
10	Weiße Bohnen, trocken	50 g	10,5
11	Kichererbsen, trocken (Mehl)	50 g	10
12	Seidentofu	100 g	7
13	2 Scheiben Vollkornbrot	100 g	12,5
14	Trockene Vollkornspaghetti	60 g	9
15	Quinoa, trocken	50 g	7
16	Haferflocken	50 g	6,5
17	Vollkornreis	50 g	4
18	Kartoffel, roh	250 g	6,4
19	Süßkartoffel, roh	250 g	4
20	Grünkohl, Brokkoli, Spinat	100 g	3

LEBENSMITTEL-TABELLEN FÜR

KRITISCHE NÄHRSTOFFE

Protein

	LEBENSMITTEL	MENGE IN G	PROTEINE IN MG
21	meisten anderen Gemüsesorten	100 g	1 bis 2 g
22	Gojibeeren	10 g	1,4
23	Weizenkeime	10 g	2,3
24	Kürbiskerne	10 g	3
25	Erdnuss, geröstet, nicht gesalzen	20 g	5
26	Hanfsamen	10 g	3,2
27	Cashews	10 g	2
28	Mandeln	10 g	2
29	Walnüsse, Haselnüsse	10 g	1,5
	<p>Hülsenfrüchte und deren Derivate (Sojamilch- und Jogurt, Tofu, Tempeh etc.), Vollkornprodukte und Seitan, Nüsse und Saaten sind gute Proteinlieferanten. Aber auch reichlich Gemüse zu essen, trägt zur Proteinversorgung bei. Besonders „proteinreiche“ Gemüsesorten sind z.B. Kartoffeln, Brokkoli und andere Kohlsorten, die rund 3 Proteine pro 10 g enthalten.</p> <p>Bei den pflanzlichen Proteinen müssen wir die unterschiedlichen Aminosäurenprofile bedenken, d.h. sowohl Hülsenfrüchte als auch Vollkornprodukte zur Bedarfsdeckung einplanen.</p> <p>→ Der Proteingehalt von Hülsenfrüchten aus Konserven ist aufgrund des Wassergehalts geringer. Der Proteingehalt liegt oft nur bei 6 bis 7 g pro 100 g Lebensmittel.</p> <p>→ Bei pflanzlichen Proteinquellen kann das Spektrum und die Zusammensetzung der Aminosäuren erheblich abweichen. Beispiel: So enthalten 100 g Seitan zwar etwa 24 g Protein genauso wie 200 g fester Tofu, aber die Proteinqualität des Tofus wesentlich höher, wegen seines Aminosäureprofils</p>		