

Vegane Proteinquellen und deren Nährwerte

Nahrungsmittel	Protein-Gehalt in g / 100 g	Anteile der essenziellen Aminosäuren in mg / 100 g									Kaloriengehalt in kcal / 100 g (+ Kaloriengehalt durch Ballaststoffe)	Fett- Gehalt in g / 100 g	Kohlenhydrat- Gehalt in g / 100 g
		Lys	Met + Cys	Leu	Ile	Trp	Thr	Phe + Tyr	Val	His			
Tofu, fest, gekocht	15,92	991	416	1279	763	209	595	1378	783	416	128 (+ 3)	5,89	2,82
Linsen, reif, gekocht	7,40	545	132	561	350	70	311	639	421	187	77 (+ 9)	0,40	10,73
Kidneybohnen, Konserve, gegart, abgetropft	5,44	436	115	453	247	54	242	465	278	169	61 (+ 10)	0,35	8,71
Cashewkerne, roh	21,01	1000	770	1500	810	310	730	1640	1110	480	592 (+ 6)	47,10	22,18
Sesam, roh	20,89	640	900	1540	930	290	910	1970	1110	490	572 (+ 21)	50,40	10,20
Weizengluten, trocken (Seitanbasis)	81,00	1134	2835	5508	3240	810	1944	6885	3321	1620	393 (+ 2)	4,00	7,00
Reis, ungeschält, gekocht	2,79	99	89	229	113	30	109	246	166	63	126 (+ 1)	0,75	26,53
Quinoa, gekocht	3,49	242	88	261	202	46	166	267	178	104	98 (+ 6)	1,80	16,68
Roggenbrot (Pumpernickel)	4,85	197	148	327	197	37	179	352	247	135	195 (+ 17)	1,45	39,85
Hafervollkornflocken	13,22	457	575	1032	557	173	484	1232	740	274	354 (+ 19)	6,65	59,54
Grünkern, Vollkorn, gegart	4,16	113	147	282	164	42	122	319	189	80	117 (+ 7)	0,92	22,67
Spaghetti, eifrei, gekocht	4,63	89	168	326	177	47	126	345	196	84	129 (+ 3)	0,44	26,09
Tomaten, gekocht	1,06	40	11	43	32	9	32	51	32	18	19 (+ 3)	0,24	2,91
Rosenkohl, gekocht	3,80	207	52	190	173	42	133	204	197	91	30 (+ 8)	0,50	2,44
Steinpilze, gedünstet	5,35	293	525	195	55	315	171	347	128	331	62 (+ 12)	3,71	1,87
Zucchini, gekocht	2,04	133	52	144	99	31	65	151	101	45	20 (+ 2)	0,29	2,26
Feldsalat, roh	1,84	110	26	140	130	20	85	158	110	35	15 (+ 3)	0,36	0,81
Banane, roh	1,15	57	11	85	38	18	38	55	57	77	90 (+ 3)	0,18	20,03
Jackfrucht	1,10	83	26	83	50	17	50	75	59	26	72 (+ 8)	0,45	15,31
Apfel	0,34	19	5	20	13	3	10	17	15	8	61 (+ 4)	0,05	14,35
Margarine aus Sojaöl	0,90	69	28	85	53	12	39	82	58	23	719 (+ 0)	80,50	0,90

Hochwertige Proteinquellen im Rahmen einer ausgewogenen veganen Ernährung. (Datenquelle: Lebensmittel. Nährwerttabelle gegliedert nach Lebensmitteln.

<https://www.vitamine.com/lebensmittel/>).