

# PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN UND KOMBINATIONEN FÜR EINE OPTIMALE PROTEINVERSORGUNG

– empfohlen von Unilever Food Solutions –



**THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™**

## GEMÜSE & PILZE

Spinat, roh	2,8 g
<b>Brokkoli, gekocht</b>	<b>3,8 g</b>
Grünkohl, roh	4,3 g
Champignons, gekocht	4,3 g
Artischocken, gekocht	2,5 g
Rosenkohl, gekocht	3,9 g
Rucola, roh	2,6 g
Austernpilze, gekocht	3,6 g

## GETREIDE & PSEUDOCEREALIEN

Quinoa, gekocht	3,5 g
Amaranth, roh	14,5 g
Wildreis, gekocht	5,3 g
<b>Buchweizen, roh</b>	<b>9,8 g</b>
Hirse, gekocht	3,8 g
Bulgur, gekocht	3,1 g
Haferflocken	13,2 g

# PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

Protein pro 100 g  
(Quelle: BLS, USDA)

## SAMEN & NÜSSE

Hanfsamen	31,6 g
Sesam	20,9 g
Erdnüsse	29,8 g
Chia Samen	16,5 g
Sonnenblumenkerne	26,1 g
Leinsamen	22,3 g
<b>Kürbiskerne</b>	<b>35,5 g</b>

## BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE

Sojabohnen, getrocknet	38,2 g
Tofu	15,5 g
Linsen, gekocht	7,4 g
Grüne Erbsen, gekocht	5,6 g
Zuckerschoten, gekocht	4,0 g
Kichererbsen, gekocht	8,9 g
Grüne Bohnen, gekocht	2,5 g
<b>Kidneybohnen, gekocht</b>	<b>9,6 g</b>
Ackerbohnen, getrocknet	28,1 g
Tempeh	18,9 g
Vegetarian NoBeef Burger	16,5 g
Vegan NoChicken Chunks	21,4 g
Vegan NoChicken Nuggets	9,6 g
Vegan NoMince	24,3 g
Vegan NoMeatballs	15,2 g
Vegan NoChicken Burger	7,9 g

## ALGEN

Wakame, roh	3,0 g
Laver Algen, roh	5,8 g

Der über den Tag verteilte Verzehr kombinierter Zutaten aus möglichst allen fünf Proteingruppen garantiert eine optimale Proteinversorgung.

**Empfohlene Mengen:** Die DGE empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine Proteinaufnahme von 0,8 g pro kg Körpergewicht am Tag. Die durchschnittliche Referenzmenge für den Tagesbedarf von Protein liegt demnach bei etwa 50 g (bei 60 kg Körpergewicht).

**Gesetzliche Regelung der Auslobung „Proteinquelle“ und „Proteinreich“:**

Proteinquelle: wenn min. 12 % des Brennwertes (der Gesamtenergie) des Lebensmittels aus Protein stammen  
Proteinreich: wenn min. 20 % des Brennwertes (der Gesamtenergie) des Lebensmittels aus Protein stammen



**Unilever  
Food  
Solutions**