

# TOP 20 VEGANE PROTEINQUELLEN

<u>Eiweißquelle</u>	<u>Eiweißanteil je 100g</u>
Linsen, getrocknet	23-27g
Weißer Bohnen, getrocknet	23,4
Kidneybohnen, getrocknet	22,5
Kichererbsen, getrocknet	19g
Edamame	11g
Erdnüsse	26g
Mandeln	21g
Cashewkerne	18g
Walnüsse	15g
Kürbiskerne	37g
Hanfsamen	24g
Leinsaat	19,5g
Chia Samen	18,2g
Seitan	27,7g
Tempeh	18,2g
Tofu	14g
Sojaflocken	38g
Amaranth	18,5g
Quinoa	14,8g
Haferflocken	13,5g