

Meine bevorzugten Eiweißquellen

Lebensmittel	Alle Werte pro 100g
Hülsenfrüchte	u.a. Linsen (10g), Erbsen (7g) - getrocknet weisen Hülsenfrüchte weitaus mehr Protein auf als im rohen Zustand Erdnüsse (26g) - sie zählen zu den Hülsenfrüchten und nicht zu den Nüssen; achtet auf eine gute Qualität; es sollte kein ungehärtetes Fett und speziell auch kein Palmfett bei der Verarbeitung verwendet worden sein; häufig wird beispielsweise der Erdnussbutter auch unnötig Zucker zugesetzt
Grünes Gemüse	Rosenkohl (5g) - außerdem reich an Vitamin C und K sowie Kalium, Eisen und Folsäure Brokkoli (4g) - reich an Vitamin C und K sowie Kalium Spinat (3g) – vergleichsweise viel Eisen (3,5mg), B-Vitamine
Ei	11g - hohe biologische Wertigkeit (100%); das bedeutet, dass 100% des Eiweißes vom Körper resorbiert werden kann
Thunfisch	25g – lieber frisch als aus der Dose, reich an Omega-3-Fettsäuren, Jod, Zink und Vitamin D
Milchprodukte	Parmesan (38g auf 32% Fett i.Tr.) Harzer Käse (30g) Bergkäse (26g auf 50% Fett i.Tr.) Camembert (22g auf 30% Fett i.Tr.) Feta (18g auf 40% Fett i.Tr.) Hüttenkäse (12g) Magerquark (12g – je niedriger der Fettgehalt, umso höher der Eiweißgehalt) Griechischer Joghurt (10g)
Nüsse, Kerne und Saaten	Grundsätzlich reich an gesunden Fetten und anderweitigen wertvollen Nährstoffe und sind demnach eine reichhaltige aber gesunde Energiequellen! Cashewkerne (20g) - reich an B-Vitaminen, Kalium, Eisen, Magnesium und Folsäure Walnüsse (14g) - reich an B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren, besonders viele Antioxidantien Kürbiskerne (24g) - reich an Magnesium, Zink, Eisen und Kupfer, antioxidativ Sonnenblumenkerne (26g) - Vitamin E und B1, Folsäure, Magnesium, Selen, Phosphor und Calcium. Sojabohnen (getrocknet; 35g) - in Maßen genießen, mehr Infos gibt es hier: https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund/soja-gesund-oder-ungesund Hanfsamen (37g) - Vitamine A, B, C, D, E, Calcium, Kalium, Magnesium, Schwefel und Eisen, Omega-3-Fettsäuren und Gamma Linolsäure (Omega-6-Fettsäure)
Getreide	Hafer (13g) – reich an Biotin und Zink, B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Silicium, ballaststoffreich