

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	→ sind grundsätzlich reich an gesunden Fetten und anderweitigen wertvollen Nährstoffe; 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) - sollten in Maßen genossen werden ; 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 (also sättigend)