Pflanzliche Proteinquellen und Kombinationen für eine optimale Proteinversorgung

THE VEGETARIAN BUTCHER™

Gemüse & Pilze

Spinat, roh	**2,8 g**
Brokkoli, gekocht	**3,8 g**
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**
Buchweizen, roh	**9,8 g**
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**
Kürbiskerne	**35,5 g**

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**
Kidneybohnen, gekocht	**9,6 g**
Ackerbohnen, getrocknet	**28,1 g**
Tempeh	**18,9 g**

THE VEGETARIAN BUTCHER™

Vegetarischer NoBeef Burger	**17,0 g**
Vegane NoChicken Chunks	**21,0 g**
Vegane NoChicken Nuggets	**9,0 g**
Veganes NoMince	**24,0 g**
Veganer NoHotdog	**12,0 g**
Veganer NoChicken Burger	**8,5 g**
Vegetarische NoBratwurst	**15,0 g**
Vegetarische NoMeatballs	**16,0 g**
Veganer Raw NoBeef Burger	**12,0 g**
Vegetarisches NoSchnitzel	**14,0 g**
Vegetarische Little Willies	**15,0 g**
Vegetarisches NoBacon Bits	**18,0 g**
Veganer Crispy NoChicken Burger	**8,8 g**

Algen

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

PLANTMADE

Die neuesten Trends, Tipps und Inspirationen zu pflanzenbasierter Küche jetzt unter ufs.com/plantmade

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 Proteinaufname 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 Brennwerts (der Gesamtenergie) des Lebensmittels aus Protein stammen
Proteinreich: wenn min. 20 % des Brennwerts (der Gesamtenergie) des Lebensmittels aus Protein stammen

Unsere Produkte können Rezepturänderungen unterliegen. Verbindlich sind die Angaben auf der Produktverpackung.
Die angegebenen Werte beziehen sich auf die derzeitigen Rezepturen. Stand: Mai 2021.

Material-Nr. 68182588

Unilever Food Solutions

Knorr Professional · Lukull · Hellmann's

LANGNESE®

Unterstützen. Inspirieren. Begeistern.