

10

# PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

(durchschnittlich per 100 g)

1

**SEITAN**

30 Gramm

2

**ERDNUSSBUTTER**

25-30 Gramm

3

**HANFSAMEN**

30 Gramm

4

**MANDELN**

21 Gramm

5

**LEINSAMEN**

25-30 Gramm

6

**TOFU**

12-19 Gramm

7

**HAFER**

13 Gramm

8

**KIDNEYBOHNEN**

8 Gramm (gekochte Bohnen)

9

**KICHERERBSEN**

7 Gramm (gekochte Kichererbsen)

10

**LINSEN**

6 Gramm (gekochte Linsen)