

## Top 10 eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel

| Lebensmittel           | Eiweiß pro 100g | Zusätzliche Vorteile                                                            |
|------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Linsen (getrocknet)    | 24 g            | Ballaststoffe, Eisen, langanhaltende Sättigung                                  |
| Kichererbsen (gekocht) | 8.9 g           | Folsäure, Magnesium, vielseitig einsetzbar                                      |
| Tofu (Natur)           | 16 g            | Calcium, Isoflavone, vielseitig kombinierbar                                    |
| Tempeh                 | 19 g            | Probiotisch, fermentiert, gut verdaulich                                        |
| Edamame (gekocht)      | 11 g            | Enthält alle essentiellen Aminosäuren, perfekt als Snack                        |
| Haferflocken           | 13 g            | Beta-Glucane, langanhaltend sättigend, ideal für Frühstück                      |
| Quinoa (gekocht)       | 4.1 g           | Vollständiges pflanzliches Protein, glutenfrei                                  |
| Buchweizen             | 13.3 g          | Lysinreich, ideal für Muskelaufbau und glutenfrei                               |
| Chiasamen              | 17 g            | Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, sättigend trotz geringer Menge               |
| Mandeln                | 21 g            | Vitamin E, gesunde Fette, kalorienreich – ideal in Maßen als Snack oder Topping |