

# Pflanzliche Eiweißquellen



**Sojabohnen**

100 G - 34 G Protein



**Rote Linsen**

100 G - 24 G Protein



**Kidney-  
bohnen**

100 G - 21 G Protein



**Hanfsamen**

100 G - 32 G Protein



**Kürbiskerne**

100 G - 30 G Protein



**Erdnüsse**

100 G - 25 G Protein



**Amaranth**

100 G - 15 G Protein



**Quinoa**

100 G - 14 G Protein



**Hafer-  
flocken**

100 G - 13 G Protein