

Pflanzliche Eiweißbooster (mit Eiweißgehalt pro 100 g)



Getreide		Weizenkeime (~28,7 g)		Dinkel (~17,0 g)		Haferkleie (~15,9 g)
		Amaranth (~14,5 g)		Quinoa (~12,2 g)		Couscous (~11,7 g)
Nüsse und Samen		Kürbiskerne (~35,5 g)		Sonnenblumenkerne (~26,1 g)		Walnüsse (~24,9 g)
		süße Mandel (~24,8 g)		Leinsamen (~22,3 g)		Haselnüsse (~16,3 g)
Hülsenfrüchte		Erdnüsse (~29,8 g)		Erbsen reif (~22,9 g)		Kidneybohnen (~22,1 g)
		weiße Bohnen (~21,3 g)		Kichererbsen (~19,8 g)		Linsen (~9,3 g)
Weitere		Champignon getrocknet (~48,4 g)		grüne Bohnen (~9,0 g)		Steinpilze (~5,4 g)
		Rosenkohl (~4,5 g)		Tomatenpüree (~4,5 g)		Grünkohl (~4,3 g)