



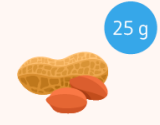
# Eiweißreiche Lebensmittel

## Pflanzliche Eiweißquellen

pro 100 g



Hanfsamen



Erdnüsse



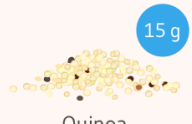
Kürbiskerne



Chiasamen



Mandeln



Quinoa



Tofu natur



Haferflocken



Haselnüsse



Bohnen



Cashew



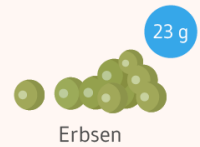
Kidneybohnen



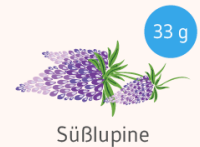
Sojabohnen



Linsen



Erbsen



Süßlupine



Tempeh



Spirulina

Hier findest du  
Proteinreiche Rezepte