

Vegane Proteinquellen

In diesem PDF findest du eine breite Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln mit viel Eiweiß – geordnet nach Lebensmittelgruppen. Die Liste enthält zusätzlich passende nu3 Produkte für deine vegane Proteinversorgung. Ob Snacks für unterwegs, Eiweiß-Shakes oder Backmischungen, mit nu3 kannst du auch vegan Eiweiß tanken.

Hülsenfrüchte & Gemüse	Durchschnittlicher Proteingehalt*
Sojabohnen	38g
Tofu	17g
Tempeh	18g
Kichererbsen	18g
Kidneybohnen	22g
Rote Linsen	26g
Erbsen	22g
Rosenkohl	4g
Brokkoli	3g
Kartoffeln	2g

Getreide, Pseudogetreide & Mehle	Durchschnittlicher Proteingehalt*
Vollkornbrot	7g
Vollkornnudeln	12g
Haferflocken	13g
Hirse	10g
Reis	7g
Mais	8g
Quinoa	12g
Buchweizen	9g
Amaranth	14g
nu3 Bio Mandelmehl	51g

Nüsse & Samen	durchschnittlicher Proteingehalt*
Kürbiskerne	37g
nu3 Bio Chia-Samen	23g
nu3 Bio Hanfsamen	29g
Mandeln	24g
nu3 Bio Mandelmus	23g
Cashewkerne	20g
nu3 Bio Cashewmus	18g
Haselnüsse	14g
nu3 Bio Haselnussmus	15g
Erdnüsse	30g
nu3 Bio Erdnussbutter	29g
Leinsamen	20g
Walnüsse	16g

Snacks	Proteingehalt*
nu3 Bio Criollo Rohkakao	27g
nu3 Vegan Protein 3K Bar	28g
nu3 Fit Vegan Bar	23g
nu3 Fit Protein Bites	21g
nu3 Fit Protein Crossies	23g
nu3 Fit Vegan Protein Creme	22g
nu3 Fit Müsli	33g
nu3 Fit Protein Porridge	32g

Pflanzliches Eiweiß clever kombiniert: dein veganer Proteinriegel von nu3



nu3 Vegan Protein 3K Bar

- 28% Protein aus Erbsen, Reis & Sonnenblumen
- Nur 1g Zucker pro Riegel
- Cremig, knackig, schokoladig
- Ideal für unterwegs

[Zum Produkt](#)

Proteinpulver	durchschnittlicher Proteingehalt*
nu3 Vegan Protein 3K	70g
nu3 Fit Vegan Shake	57g
nu3 Clean Vegan 3K	67g
nu3 Bio Vegan Shake	49g
nu3 Bio Reisprotein	80g
nu3 Bio Erbsenprotein	80g
nu3 Bio Kürbiskernprotein	60g
nu3 Bio Hanfprotein	50g

Backmischungen	durchschnittlicher Proteingehalt*
nu3 Fit Eiweißbrot	34g
nu3 Fit Pizza	31g
nu3 Fit Protein Muffins	10g
nu3 Fit Pancakes	28g
nu3 Fit Cookies	23g

*pro 100g Rohgewicht