

Bei einer vegetarischen Ernährung ist es besonders wichtig, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. In der folgenden Tabelle haben wir Lebensmittel aufgelistet, die dir als Vegetarier dabei helfen können, deinen täglichen Bedarf an bestimmten Nährstoffen zu decken. Der erste Wert gibt immer an, wie viel Gramm (g), Milligramm (mg) oder Mikrogramm (µg) des entsprechenden Nährstoffes in 100 g des Lebensmittels enthalten sind. Der zweite Wert in Klammern zeigt, wie viel vom empfohlenen Tagesbedarf (RDA = Recommended Daily Allowance) diese Menge abdeckt.

Ist ein Wert fett markiert und unterstrichen, bedeutet das, dass mit einer gängigen Portion des Lebensmittels ein bedeutender Teil des RDA abgedeckt werden kann. Je nach gängiger Portionsgröße eines Lebensmittels kann es also sein, dass zwei Lebensmittel ungefähr gleiche Mengen eines Nährstoffes enthalten, aber nur eines markiert ist. Wir betonen, dass es sich um unsere subjektive Einschätzung durchschnittlicher Portionsgrößen handelt. Mach dir also am besten selbst ein Bild - genau dafür haben wir alle Werte aufgeführt.

Lebensmittel	Protein g / 100 g (% von RDA-1)	Vitamin B12 µg / 100 g (% von RDA-2)	Vitamin D µg / 100 g (% von RDA-3)	Eisen mg / 100 g (% von RDA-4)	Jod µg / 100 g (% von RDA-5)	Zink mg / 100 g (% von RDA-6)
Aprikosen, getrocknet	5 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>5,2 (35 %)</u></b>	2,7 (1 %)	0,4 (4 %)
Avocado, roh	1,8 (3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (7 %)	1 (1 %)	0,6 (6 %)
Basilikum, roh	3,1 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>5,5 (37 %)</u></b>	0,9 (0 %)	0,7 (7 %)
Bierhefe, getrocknet	<b><u>47,9 (84 %)</u></b>	<b><u>20 (667 %)</u></b>	0 (0 %)	<b><u>18 (120 %)</u></b>	4 (2 %)	<b><u>8 (80 %)</u></b>
Bohnen (alle Arten), getrocknet	<b><u>20,9 (37 %)</u></b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>6,4 (43 %)</u></b>	1,1 (1 %)	<b><u>3,2 (32 %)</u></b>
Bohnen, grün, getrocknet	<b><u>20,2 (35 %)</u></b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>7,2 (48 %)</u></b>	<b><u>25 (13 %)</u></b>	<b><u>2,5 (25 %)</u></b>
Brokkoli, roh	3 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,4 (9 %)	<b><u>15 (8 %)</u></b>	0,5 (5 %)
Cashewnuss	<b><u>18,2 (32 %)</u></b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>5,2 (35 %)</u></b>	10 (5 %)	<b><u>4 (40 %)</u></b>
Champignons, roh	2,9 (5 %)	0 (0 %)	<b><u>1,9 (10 %)</u></b>	1 (7 %)	<b><u>18 (9 %)</u></b>	0,5 (5 %)
Erdnuss	<b><u>26 (46 %)</u></b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>6 (40 %)</u></b>	3,2 (2 %)	<b><u>4 (40 %)</u></b>
Feige, getrocknet	0,9 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>2,5 (17 %)</u></b>	4 (2 %)	0,9 (9 %)
Haferflocken	13,5 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>3,8 (25 %)</u></b>	0,5 (0 %)	<b><u>3 (30 %)</u></b>
Haferkleie	<b><u>17,3 (30 %)</u></b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>5,4 (36 %)</u></b>	0 (0 %)	<b><u>3,1 (31 %)</u></b>
Hart- und Halbhartkäse (Durchschnitt), vollfett	<b><u>27,2 (48 %)</u></b>	<b><u>2,3 (76 %)</u></b>	1 (5 %)	0,4 (3 %)	<b><u>15 (8 %)</u></b>	<b><u>4,2 (42 %)</u></b>
Hartweizengriess, trocken	12,6 (22 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,1 (7 %)	5,1 (3 %)	<b><u>3,3 (33 %)</u></b>
Haselnuss	15,2 (27 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>3,6 (24 %)</u></b>	6,5 (3 %)	<b><u>2,9 (29 %)</u></b>
Hirse, Korn geschält	9,8 (17 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>6,9 (46 %)</u></b>	2,5 (1 %)	<b><u>2,9 (29 %)</u></b>
Hirseflocken, Vollkorn	9,8 (17 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>9 (60 %)</u></b>	2,5 (1 %)	<b><u>1,8 (18 %)</u></b>
Hühnerrei, ganz, festgekocht	13,2 (23 %)	<b><u>5,4 (180 %)</u></b>	<b><u>3,1 (16 %)</u></b>	1,9 (13 %)	<b><u>34 (17 %)</u></b>	1,6 (16 %)
Hüttenkäse, natur	12,7 (22 %)	1 (33 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	<b><u>20 (10 %)</u></b>	0,4 (4 %)

RDA-1: **57 g** für Person (m) zw. 19 u. 50 Jahren  
RDA-2: **3 µg** für Person (w/m) älter als 15 Jahre

RDA-3: **20 µg** für Person (w/m) älter als 15 Jahre  
RDA-4: **15 µg** für Person (w) zw. 10 u. 50 Jahren

RDA-5: **200 µg** für Person (w/m) zw. 13 u. 50 Jahren  
RDA-6: **10 mg** für Person (m) älter als 15 Jahre

Lebensmittel	Protein g / 100 g (% von RDA-1)	Vitamin B12 µg / 100 g (% von RDA-2)	Vitamin D µg / 100 g (% von RDA-3)	Eisen mg / 100 g (% von RDA-4)	Jod µg / 100 g (% von RDA-5)	Zink mg / 100 g (% von RDA-6)
Joghurt, natur	4 (7 %)	0,5 (17 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	<b>16 (8 %)</b>	0,4 (4 %)
Kakaopulver	<b>19,8 (35 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>12 (80 %)</b>	2,8 (1 %)	<b>5,7 (57 %)</b>
Karottensaft	0,7 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,5 (3 %)	<b>15 (8 %)</b>	0,1 (1 %)
Kichererbse, getrocknet	<b>18,6 (33 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>5,5 (37 %)</b>	0,6 (0 %)	<b>2,4 (24 %)</b>
Kochsalz mit Jod (und Fluor)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (2 %)	<b>2500 (1250 %)</b>	0 (0 %)
Kürbiskerne	<b>32,6 (57 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>9,1 (61 %)</b>	12 (6 %)	<b>8,2 (82 %)</b>
Leinsamen	17,9 (31 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>6,3 (42 %)</b>	10 (5 %)	<b>4,3 (43 %)</b>
Linsen, ganz, getrocknet	<b>24,4 (43 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>8 (53 %)</b>	0,7 (0 %)	<b>3,6 (36 %)</b>
Mandeln	<b>21,2 (37 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>4,8 (32 %)</b>	2 (1 %)	<b>6 (60 %)</b>
Mangold, roh	2,1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>2,3 (15 %)</b>	1 (1 %)	0,3 (3 %)
Melasse, Melassesirup	1,2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>9,2 (61 %)</b>	0 (0 %)	0,9 (9 %)
Morchel, roh	1,7 (3 %)	0 (0 %)	<b>3,1 (16 %)</b>	1,2 (8 %)	10 (5 %)	0,5 (5 %)
Paranuss	16,6 (29 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>3,1 (21 %)</b>	2,5 (1 %)	<b>4,3 (43 %)</b>
Petersilie, roh	3,9 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>5,9 (39 %)</b>	3,4 (2 %)	0,8 (8 %)
Pfefferminze, roh	3,8 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>9,5 (63 %)</b>	4 (2 %)	1,2 (12 %)
Pfifferlinge, roh	1,6 (3 %)	0 (0 %)	<b>2,1 (11 %)</b>	<b>6,5 (43 %)</b>	3 (2 %)	0,6 (6 %)
Pflaume, getrocknet	2,5 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>2,9 (19 %)</b>	0,8 (0 %)	0,3 (3 %)



JETZT ONLINE BESTELLEN

**DEINE GESUNDHEIT,  
DEINE NÄHRSTOFFE!**

- **Effektiv:** sehr hohe Bioverfügbarkeit
- **Sicher:** optimale Dosierung (100 %)
- **Rein:** gelatinefreie Kapseln ohne Füllstoffe

Lebensmittel	Protein g / 100 g (% von RDA-1)	Vitamin B12 µg / 100 g (% von RDA-2)	Vitamin D µg / 100 g (% von RDA-3)	Eisen mg / 100 g (% von RDA-4)	Jod µg / 100 g (% von RDA-5)	Zink mg / 100 g (% von RDA-6)
Pilze (Durchschnitt), roh	2,4 (4 %)	0 (0 %)	<b>2,6 (13 %)</b>	<b>2,4 (16 %)</b>	8,6 (4 %)	0,8 (8 %)
Pinienkerne	<b>31,6 (55 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>7,8 (52 %)</b>	0,2 (0 %)	<b>9 (90 %)</b>
Pistazien	<b>20,3 (36 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>7 (47 %)</b>	11 (6 %)	<b>3,3 (33 %)</b>
Quark, natur, mager	10,8 (19 %)	0,38 (13 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>27 (14 %)</b>	0,5 (5 %)
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	8,5 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>4 (27 %)</b>	4,6 (2 %)	<b>3,7 (37 %)</b>
Rucola, roh	2,6 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,5 (10 %)	0 (0 %)	0,4 (4 %)
Schokolade, dunkel (bitter)	5,2 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>6,6 (44 %)</b>	2,3 (1 %)	<b>2,2 (22 %)</b>
Sesamsamen, ungeschält	17,7 (31 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>8,6 (57 %)</b>	10 (5 %)	<b>8,5 (85 %)</b>
Sojabohnen, getrocknet	<b>38,2 (67 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>6,6 (44 %)</b>	6,3 (3 %)	<b>4,2 (42 %)</b>
Sojamehl, vollfett	<b>45,2 (79 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>12 (80 %)</b>	0,5 (0 %)	<b>4,9 (49 %)</b>
Sonnenblumenkerne	<b>21,3 (37 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>5 (33 %)</b>	5 (3 %)	<b>5,8 (58 %)</b>
Spinat, roh	2,7 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>2,7 (18 %)</b>	<b>12 (6 %)</b>	0,6 (6 %)
Steinpilze, roh	3,6 (6 %)	0 (0 %)	<b>3,1 (16 %)</b>	1 (7 %)	3,6 (2 %)	<b>1,5 (15 %)</b>
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	13,4 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>3,9 (26 %)</b>	2 (1 %)	<b>3 (30 %)</b>
Tofu	8,1 (14 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>5,4 (36 %)</b>	<b>10 (5 %)</b>	0,8 (8 %)
Vollmilch, pasteurisiert	3,3 (6 %)	0,12 (4 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	10 (5 %)	0,4 (4 %)
Walnuss	15,9 (28 %)	0,1 (3 %)	0 (0 %)	<b>3 (20 %)</b>	2 (1 %)	<b>4 (40 %)</b>
Wassermelone, roh	0,5 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (1 %)	<b>10 (5 %)</b>	0,1 (1 %)
Weichkäse (Durchschnitt)	<b>19,3 (34 %)</b>	<b>1,5 (50 %)</b>	0,4 (2 %)	0,2 (1 %)	<b>17 (9 %)</b>	<b>2,2 (22 %)</b>
Weizenkeime	<b>25 (44 %)</b>	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>7,6 (51 %)</b>	0,2 (0 %)	<b>17 (170 %)</b>
Weizenkleie	14,9 (26 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>16 (107 %)</b>	3,1 (2 %)	<b>9,4 (94 %)</b>
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	13,5 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>4 (27 %)</b>	2,5 (1 %)	<b>2,7 (27 %)</b>
Zuckerschoten, roh	4 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<b>2 (13 %)</b>	4 (2 %)	<b>4,1 (41 %)</b>

**Quellen:**

## Nährwerte:

 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehwertdaten.ch/>

## Tagesbedarf:

Biesalski, H. K.; Grimm, P.; Nowitzki-Grimm, S. (2017): Taschenatlas Ernährung. Georg Thieme Verlag