

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
<u>nu3 Bio Mandelmehl</u>	51g

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

Snacks	Proteingehalt*
<u>nu3 Bio Criollo Rohkakao</u>	27g
<u>nu3 Vegan Protein 3K Bar</u>	28g
<u>nu3 Fit Vegan Bar</u>	23g
<u>nu3 Fit Protein Bites</u>	21g
<u>nu3 Fit Protein Crossies</u>	23g
<u>nu3 Fit Vegan Protein Creme</u>	22g
<u>nu3 Fit Müsli</u>	33g
<u>nu3 Fit Protein Porridge</u>	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*
<u>nu3 Vegan Protein 3K</u>	70g
<u>nu3 Fit Vegan Shake</u>	57g
<u>nu3 Clean Vegan 3K</u>	67g
<u>nu3 Bio Vegan Shake</u>	49g
<u>nu3 Bio Reisprotein</u>	80g
<u>nu3 Bio Erbsenprotein</u>	80g
<u>nu3 Bio Kürbiskernprotein</u>	60g
<u>nu3 Bio Hanfprotein</u>	50g

Backmischungen	Durchschnittlicher Proteingehalt*
<u>nu3 Fit Eiweissbrot</u>	34g
<u>nu3 Fit Pizza</u>	31g
<u>nu3 Fit Protein Muffins</u>	10g
<u>nu3 Fit Pancakes</u>	28g
<u>nu3 Fit Cookies</u>	23g

*pro 100g Rohgewicht