

Pflanzliche Proteinquellen im Vergleich

Bioverfügbarkeit und Proteingehalt von 14 pflanzlichen Proteinen (pro 100 g)

Rang	Lebensmittel (Zubereitung)	Protein (g/100 g)	Verwertbares Protein (g)
1	Kürbiskerne	30 – 32	17 – 19
2	Erdnüsse	25,8	14 – 15
3	Tofu (natur)	16 – 18	14 – 15
4	Lupinenschrot (trocken)	38 – 42	12 – 14
5	Sonnenblumenkerne	20 – 21	11 – 13
6	Gekeimte Mandeln	20 – 21	11 – 13
7	Pinienkerne	13,7	9,5 – 10,5
8	Rote Linsen (gekocht)	9,0	7,5 – 8,0
9	Haselnüsse	15,0	7 – 8
10	Mungbohnen (gekocht)	7,0	5,8 – 6,2
11	Erbsen (gekocht)	5,5	4,5 – 5,0
12	Ackerbohnen (gekocht)	5,0	4,2 – 4,8
13	Kidneybohnen (gekocht)	8,5	4,0 – 4,5
14	Kichererbsen (gekocht)	8,5 – 9,0	4,0 – 4,5

Wissenschaftliche Anmerkung: Die angegebenen Eiweißwerte wurden auf Basis des Proteingehalts und der biologischen Verwertbarkeit (DIAAS/PDCAAS-nahe Abschätzung) berechnet. Verwertbares Protein gibt an, wie viel Eiweiß der menschliche Körper tatsächlich aufnehmen und nutzen kann. Die tatsächlichen Werte variieren je nach Sorte, Ernte und Zubereitungsart (z.B. gekocht, gekeimt oder eingeweicht).

Wissenschaftliche Quellen aus der Original-Dokumentation:

- <https://proteindatabase.de/artikel/pdcaas-diaas-proteinqualitaet>
- <https://www.bevegt.de/pflanzliche-eiweissquellen/>
- <https://www.lebepur.com/magazin/pflanzliche-proteinquellen-im-ueberblick/>
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/proteine-uebersicht/proteinreiche-lebensmittel>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/die-besten-pflanzlichen-proteinquellen/>