

ELISA BRUNKE

easy PROTEIN

VEGANE

EIWEISSPOWER –

LEICHTE REZEPTE

FÜR JEDEN TAG



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: schönseitig.de, Christina Geiger

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9610-1
01. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: ki36 Editorial Design, München
Fotos: Anna-Lena Ehlers; Ela Strickert; Elisa Brunke;
shutterstock; Stocksy; StockFood Studios/Meike Bergmann;
The Noun Project
Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com
GuU 8-9610 11_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen, kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres Herds.



Über

DIESES BUCH

Von Pasta über Joghurt bis hin zu Chips: Proteinreiche Lebensmittel erleben gerade einen richtigen Boom. Auch wenn einige Fertigprodukte eher fragwürdig sind, ist eine eiweißreiche Ernährung durchaus sinnvoll. Denn Proteine sind nicht nur die Bausteine unserer Muskulatur, sie sind auch unverzichtbar für unseren Stoffwechsel, unsere Zellerneuerung, unser Immunsystem und unseren Hormonhaushalt. Dass Athleten einen erhöhten Eiweißbedarf haben, liegt also auf der Hand. Doch nicht nur sie sollten ihre tägliche Proteinzufuhr durch eine ausgewogene Ernährung decken. Die Frage ist nur: Klappt das auch vegan?

Ich habe eigentlich schon immer Sport gemacht, meine Mahlzeiten aber früher nie danach ausgerichtet. Als ich 2018 intensiver mit dem Krafttraining und HIIT (High Intensity Intervall Training) begann, änderte sich das langsam. Je tiefer ich ins Thema einstieg und je ambitionierter ich wurde, desto bewusster wurde mir, welchen großen Einfluss meine Ernährung auf meine sportliche Leistung, auf meine Regeneration sowie auf mein äußeres Erscheinungsbild haben kann. Das Problem: Damals konnte mir niemand Tipps geben, wie sich eine adäquate Proteinzufuhr auf pflanzlicher Basis gestalten lässt. Egal, welchen Trainer ich gefragt habe, beim Stichwort »vegan« bekamen alle große Augen.

Selbst zur Expertin zu werden, schien mir daher die beste Lösung. So begann ich, zum Thema pflanzliche Proteinquellen zu recherchieren, zu experimentieren und zu studieren. Ich machte eine Ausbildung zur zertifizierten veganen Ernährungsberaterin und ich entwickelte eigene Rezepte. Und heute weiß ich ganz genau, wie ich meinen Proteinbedarf stressfrei decken kann. Bis dahin war es

allerdings ein langer Weg – und den möchte ich dir gerne ersparen. In diesem Buch findest du hilfreiche Tipps und Informationen, vor allem aber auch Rezepte für jeden Tag – mal simpel, mal raffiniert, aber immer leicht umsetzbar und lecker.

› Für wen dieses Buch ist

Du lebst vegan und fragst dich, wie du deine Mahlzeiten proteinreicher gestalten kannst? Du hast das theoretische Wissen, wünschst dir aber kreative Rezepte, die eiweißreich, lecker und nicht zu kompliziert sind? Du ernährst dich mischköstlich, möchtest aber trotzdem mehr pflanzliche Proteine in deinen Speiseplan integrieren? Egal, ob du nur ab und zu trainierst oder an einem oder jedem Tag in der Woche, ob du Yoga, Krafttraining, HIIT, Radfahren oder einen Mix daraus liebst: Dieses Buch richtet sich an alle, denen ein aktiver Lebensstil wichtig ist und die ihre Ernährung auf einfache Weise optimieren möchten. Im Fokus stehen abwechslungsreiche Rezepte – von Basics & Extras über Frühstück & Brunch, Lunch & Dinner bis zu süßen Snacks & Desserts. Was alle Mahlzeiten gemeinsam haben: Sie erleichtern es dir, deinen Proteinbedarf mühelos zu decken. Ganz ohne Verzicht und Stress, dafür aber mit viel Genuss.

› Für wen dieses Buch nicht ist

Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, pflanzliche Proteinquellen in deine Mahlzeiten zu integrieren und ein Gefühl für geeignete Kombinationen zu entwickeln. Die erhöhte Proteinzufuhr kann dir dabei helfen, Muskeln aufzubauen und Körpergewicht zu reduzieren, sofern das dein Ziel ist. Allerdings hast du hier ebenso wenig ein Diätbuch vor dir wie eine Ernährungsbibel für Profisportler. Wenn du also nicht gerade im Bodybuilding durchstarten möchtest, ist es meiner Meinung nach absolut nicht nötig, alle Zutaten akribisch abzuwiegen oder jede Mahlzeit bis in das kleinste Detail zu analysieren. Nicht nur, dass dies sehr

zeitintensiv und stressig sein kann, es ist auch wenig sinnvoll. Denn: Auch wenn es für jedes Lebensmittel bestimmte Nährwertangaben gibt, treffen diese nicht immer zu 100 % zu. So können sich zwei scheinbar gleiche Produkte, wie beispielsweise zwei Bananen, in ihrem Energie- und Nährstoffgehalt unterscheiden. Je nach Klima des Herkunftslands, Sorte, Reifegrad, Pflückzeitpunkt und Lagerung kommt es hier immer zu Schwankungen. Abgesehen davon ist auch die Aufnahme der jeweiligen Nährstoffe sehr individuell. Deine Genetik, deine allgemeine Gesundheit, die Zusammensetzung deiner Darmbakterien (Mikrobiota), die Kombination von Lebensmitteln und deren Zubereitung spielen ebenso eine Rolle wie das mehr oder weniger gründliche Kauen. Das klingt alles kompliziert? Stimmt. Darum machst du dir darüber am besten keinen Kopf, sondern konzentrierst dich auf die wichtigen Basics.

Alles, was du für den Start brauchst, findest du in diesem Buch. Viel Spaß beim Ausprobieren, Kochen und Genießen!

Elisa Brunke



Tipps, Tricks & THEORIE



Probieren geht zwar über Studieren und du brauchst ganz sicher keinen Abschluss in Ernährungswissenschaften, um deinen Proteinbedarf zu decken, trotzdem ist ein gewisses Grundverständnis hilfreich. Hier dreht sich alles um Nährstoffe und ihre Funktionen, die richtige Kombination von Eiweißquellen sowie hartnäckige Mythen.



im Überblick:

DIE MAKROS

Proteine, Fette und Kohlenhydrate gehören zu den sogenannten Makronährstoffen – kurz: Makros – und sind die Grundpfeiler unserer Ernährung. Im Vergleich zu den Mikros (Vitamine und Mineralstoffe) müssen sie in relativ hohen Mengen über die Nahrung zugeführt werden und liefern unserem Körper unter anderem Energie, wobei hier primär Kohlenhydrate und Fette herangezogen werden. Makros sind aber so viel mehr als reine Energielieferanten.

Energiegehalt der Makronährstoffe:

1 g Protein = 3,9 kcal

1 g Kohlenhydrate = 4,1 kcal

1 g Fett = 8,9 kcal

Um eine bestimmte Kalorienzahl (Energienmenge) zu erzielen, kannst du im Vergleich zu Fett oder Kohlenhydraten verhältnismäßig große Mengen an Proteinen zu dir nehmen. Zudem muss der Körper für die Verstoffwechslung von Proteinen wesentlich mehr Energie (20 % bis 30 %) aufwenden als für die gleiche Menge an Kohlenhydraten (8 %) oder Fetten (2 %). Isst du also proteinreicher, verbrennt dein Körper allein schon dadurch Kalorien. Super Extrabonus: Proteinreiche Mahlzeiten haben eine sehr sättigende Wirkung, halten also länger vor.

Vitamine und Mineralstoffe bezeichnet man als Mikronährstoffe, da sie von uns in recht kleinen Mengen aufgenommen werden müssen. Die Mikros liefern uns zwar keine Energie (Kalorien), werden jedoch für viele lebenswichtige Vorgänge im Körper benötigt. Das Schöne ist: Die meisten (natürlichen) pflanzlichen Lebensmittel enthalten besonders viele dieser Mikronährstoffe. Du musst also weder Fleisch noch Fisch essen.

Dieses Buch dreht sich zwar um Proteine, zielt aber auf eine ganzheitlich ausgewogene Ernährung ab. Die meisten der pflanzlichen Proteinquellen sind gleichzeitig reich an Kohlenhydraten, Fetten oder beidem – und das muss kein Nachteil sein. Denn Eiweiß ist stark, doch im Zusammenspiel mit weiteren Nährstoffen wird es unschlagbar. Von restriktiven und einseitigen Ernährungsformen wie Low Carb oder Keto halte ich daher – zumindest auf Dauer – nicht viel. Natürlich muss das aber jeder Mensch selbst entscheiden.



PROTEINE

Ob Sportler oder nicht: Ohne Proteine würden wir nicht existieren. Sie sind ein wichtiger Bestandteil des Körpergewebes, unverzichtbar für den Muskelaufbau und -erhalt, die Regeneration zwischen Trainingseinheiten, das Immunsystem, den Hormonhaushalt, die DNA-Synthese, die Knochen.

› So viel Protein brauchst du

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Tageszufuhr von mindestens 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht im Rahmen einer mischköstlichen Ernährung. Bei einem Körpergewicht von 70 kg wären das 56 g Protein am Tag. Allein mit einer Packung Tempeh (ca. 19 g Protein pro 100 g) wäre mehr als die Hälfte erreicht.

Einige Fachgesellschaften geben höhere Richtwerte zwischen 1,2 g und 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht an. Bei Sportlern, Veganern, Athleten und in bestimmten Lebensphasen (z. B. Wachstumsphase, Schwangerschaft) liegt aber ein erhöhter Bedarf vor. So bewegen sich die Empfehlungen für Kraftsportler generell zwischen 1,4 g und 3 g pro Kilogramm Körpergewicht, je nachdem, ob ein Muskelerhalt oder ein Muskelaufbau angestrebt wird. Für vegane Sportler liegen die Empfehlungen bei einer ausgeglichenen oder positiven Kalorienbilanz zwischen 1,4 g und 2 g pro Kilogramm Körpergewicht – bei einer negativen Bilanz auch höher.

Ich selbst habe gute Erfahrungen mit einer täglichen Proteinzufuhr von 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht gemacht und kann versichern, dass sich dies leicht umsetzen lässt. Meine Zufuhr bewegt sich im höheren Bereich, da ich viel Krafttraining mache und meinen Muskelaufbau unterstützen möchte.

› Beste Zeit für die Proteinaufnahme

Die einen schwören auf den Proteinshake nach dem Training, die anderen auf eine eiweißreiche Mahlzeit vor dem Schlafengehen. Sinnvoll ist beides. Da der Körper nicht unbegrenzt viel Eiweiß auf einmal verwerten kann, ist es am besten, die Zufuhr auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen. Warum das sogar doppelt effektiv für dich ist, erfährst du auf [>](#) unter »Pflanzliche Proteinquellen richtig kombinieren«.

› Höherer Proteinbedarf bei Veganern

Damit bestimmte Prozesse in unserem Körper ganz reibungslos ablaufen können, müssen die Proteine aus den Lebensmitteln in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden (Proteinbiosynthese). Je ähnlicher ein Nahrungsprotein dem körpereigenen Protein ist, desto effizienter kann es genutzt werden und desto höher ist seine biologische Wertigkeit. Dass hier tierische gegenüber pflanzlichen Proteinquellen in der Regel besser abschneiden, ist nicht verwunderlich – schließlich ist ein Rind, ein Schwein oder ein Huhn dem menschlichen Körper biologisch gesehen ähnlicher als eine Erbse, ein Champignon oder eine Walnuss. Aber: Auch eine Kuh ernährt sich überwiegend pflanzlich und baut körpereigenes Protein durch den Verzehr von Soja, Getreide und anderen Futtermitteln auf. Heißt im Klartext: Den Proteinbedarf über tierische Quellen wie Fleisch, Eier und Molkenprotein zu decken, mag der einfachere Weg sein. Es gibt aber auch einen anderen – und der ist weder kompliziert noch minderwertig. Im Gegenteil: Vollwertige pflanzliche Lebensmittel enthalten zwar durchschnittlich weniger Eiweiß als tierische, dafür stecken sie aber voller wertvoller Mikronährstoffe, die wir ebenfalls benötigen.

› Biologische Wertigkeit

Die biologische Wertigkeit gibt an, in welchem Maß sich ein Nahrungsprotein im Vergleich zum Protein eines Hühnereis in Körperprotein umwandeln lässt.

Die Qualität einer Proteinquelle wird durch ihre biologische Wertigkeit (BW) angegeben. Je einfacher das im Lebensmittel enthaltene Eiweiß in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann, desto weniger muss davon konsumiert werden und desto höher ist die biologische Wertigkeit. Als Referenzwert gilt dabei das Hühnerei mit

einer BW von 100. Es enthält alle essenziellen Aminosäuren in genau dem Verhältnis, in dem es unser Körper benötigt, um körpereigenes Protein zu bilden. In 100 g Hühnerei stecken 13 g Protein, das unser Körper zu fast 100 % umwandeln kann. Sojamehl hat eine BW von 84 und liefert pro 100 g etwa 47 g Protein. Aus 100 g des Mehls könnten somit 39,5 g körpereigenes Protein aufgebaut werden. Das ist zwar im Verhältnis mehr als beim Hühnerei, allerdings würde wohl niemand 100 g Sojamehl auf einmal essen.

› Das Verhältnis von Aminosäuren

Ein Protein setzt sich aus verschiedenen Aminosäuren zusammen. Während es insgesamt 21 proteinbildende Aminosäuren gibt, sind nur acht bzw. neun von ihnen essenziell. Das heißt, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Dazu gehören: Valin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Histidin (semiessenziell). Jede Aminosäure hat unterschiedliche Aufgaben.



FETTE

Fette dienen uns nicht nur als Energielieferanten, sie werden auch für zahlreiche lebenswichtige Prozesse im Körper benötigt. Eine dauerhaft niedrige Zufuhr kann sich – besonders bei Frauen – negativ auf den Hormonhaushalt und die Knochengesundheit auswirken, zu einem Ausbleiben der Periode führen und die Testosteronproduktion hemmen und daher den Muskelaufbau erschweren. Und nicht zu vergessen: Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können ohne das Vorhandensein von Fett schlichtweg nicht aufgenommen werden.

Die DGE empfiehlt mindestens 30 % der Nahrungsenergie in Form von Fett aufzunehmen, wobei Frauen einen höheren Bedarf haben als Männer.

Besondere Aufmerksamkeit bei der Fettaufnahme sollten wir den langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA schenken. Sie besitzen entzündungshemmende Eigenschaften, unterstützen die Regeneration, fördern die kognitive Leistung und stärken das Immun- und Nervensystem. Eine sehr niedrige Zufuhr ist nicht empfehlenswert und kann ernste gesundheitliche Folgen haben.

Das Problem ist: Die meisten pflanzlichen Lebensmittel sind reich an Omega-6-Fettsäuren, die wir zwar ebenfalls brauchen. Jedoch sollte die Balance stimmen. Die Einnahme eines veganen Omega-3-Präparats mit EPA und DHA ist der unkomplizierteste und sicherste Weg, eine ausreichende Zufuhr sicherzustellen.

Zu den besten pflanzlichen Fettquellen zählen Nüsse, Kerne, Samen und Avocados. Walnüsse, Chia-Samen, Leinsamen, Hanfsamen sind nicht nur gute Omega-3-Lieferanten, sie enthalten auch viel Protein. Und übrigens: Auch Fisch ist nur deshalb reich an Omega-3, da die Tiere den Nährstoff durch den Verzehr von Algen aufnehmen. Warum also nicht gleich selbst ein Algenöl nutzen und Omega-3 auf direktem Wege dem Körper zuführen?

KOHLLENHYDRATE

Theoretisch müssten wir keine Kohlenhydrate zu uns nehmen, da sich unser Körper die benötigte Energie auch aus Fetten und Proteinen ziehen kann. Passiert das, fehlen uns allerdings bestimmte Stoffe an anderer Stelle, so etwa beim Muskelaufbau. Daher ist es in jedem Fall sinnvoll, alle

Makronährstoffe in den Speiseplan zu integrieren. Zudem würden wir auf wertvolle Ballaststoffe verzichten, die nicht nur sättigend, sondern auch wichtig für einen gesunden Darm sind.

Natürliche stärkehaltige Lebensmittel wie Süßkartoffeln, Kürbis, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Obst und Hülsenfrüchte enthalten neben Energie auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Stark verarbeitete kohlenhydratreiche Produkte wie Chips, Kuchen und Gummibärchen liefern dagegen zwar Energie, haben aber ansonsten keinen Mehrwert. Das erklärt, warum vollwertige Mahlzeiten schneller und langfristiger sättigen als Junkfood: Der Körper merkt, ob ihm nährstoffreiche oder leere Kalorien zugeführt werden. Trotzdem musst du diese Lebensmittel nicht komplett meiden. Sie sollten nur nicht die Basis deiner Ernährung sein.

Tipp: Komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Mahlzeiten solltest du lieber nach statt vor dem Training essen, da sie langsamer verdaut werden.

Im Gegensatz zu Proteinen und Fetten gibt es für Kohlenhydrate keinerlei konkrete Mindestzufuhrmenge. Allerdings empfiehlt die DGE, mindestens die Hälfte der Gesamtenergiezufuhr aus Kohlenhydraten zu ziehen. Kohlenhydrate sind keine Dickmacher. Gerade bei einem aktiven Lifestyle spricht nichts dagegen, mehrmals pro Woche Pasta, Reis & Co. zu essen – am besten sättigende (oder nährstoffreiche) Vollkornprodukte.

how to

PROTEIN

› Pflanzliche Eiweißquellen im Überblick

Langweilig wird es bei einer proteinreichen pflanzlichen Ernährung ganz sicher nicht. Selbst wenn du dich komplett ohne vegane Fleischersatzprodukte ernährst, stehen dir viele tolle Lebensmittel zur Verfügung.

- **Sojaprodukte** (z. B. Tofu, Räuchertofu, Tempeh, Sojaschnetzel, Sojagranulat, Sojaquark, Sojadrink)
- **Getreide** (z. B. Reis, Mais, Hafer, Hirse)
- **Pseudogetreide** (z. B. Quinoa, Amarant, Buchweizen)
- **Hülsenfrüchte** (z. B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen, dicke Bohnen, Erbsen, Lupinen, Erdnüsse)
- **Nüsse, Kerne und Samen** (z. B. Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Leinsamen, Hanfsamen, Chia-Samen, Sesam)
- **Pflanzliches Proteinpulver** (am besten ist ein Mehrkomponentenprotein)
- **Vegane Fertigprodukte** (z. B. Seitan-Steaks, Sonnenblumenhack, Proteinriegel)
- **Nicht zu vergessen:** Kleinere Mengen an Eiweiß stecken beispielsweise auch in Kartoffeln, Brokkoli, Pilzen oder Sprossen.

Unverarbeitete und vollwertige Lebensmittel sollten immer die erste Wahl sein. Dennoch können veganes Proteinpulver, Proteinriegel und bestimmte Fleischersatzprodukte es dir erleichtern, deinen

Proteinbedarf zu decken. Insbesondere in stressigen Zeiten oder wenn dein Bedarf sehr hoch ist.

Mein Tipp: Achte bei Fertigprodukten auf eine möglichst kurze Zutatenliste und die Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen. Ich greife zum Beispiel sehr gerne zur pflanzlichen Hack-Alternative auf reiner Sonnenblumenprotein-Basis und kaufe vorzugsweise Fleisch Alternativen auf Erbsenprotein-Basis aus dem Kühlfach. Rundest du diese Produkte mit frischen natürlichen Zutaten ab, entstehen nahrhafte und proteinreiche Mahlzeiten mit einem runden Aminosäuren-Profil. Auf Reisen habe ich Proteinriegel und -pulver dabei. Letzteres lässt sich beim Hotelfrühstück in Pflanzendrinks und -joghurts rühren.

› Pflanzliche Eiweißquellen aufwerten

Oftmals werden pflanzliche Lebensmittel als minderwertige Proteinquellen bezeichnet. Ist da etwas dran? Jein. Pflanzliche Lebensmittel enthalten zwar alle essenziellen Aminosäuren, aber eben nicht im optimalen Verhältnis. Häufig gibt es mindestens eine limitierende Aminosäure (siehe dazu auch die Grafik auf [>](#)), die in einer zu geringen Menge vorliegt und die biologische Wertigkeit dadurch herabsetzt. So sind Getreidearten überwiegend arm an Lysin, aber reich an Methionin. Bei den meisten Hülsenfrüchten ist es genau andersherum: Sie enthalten weniger Methionin, dafür aber viel Lysin. Und genau das können wir uns zunutze machen, indem wir sie ganz einfach clever kombinieren!

PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

(Angaben pro 100 g unzubereitetes Produkt)



Sojabohnen
34 g



Lupinensamen
30 g



Linsen
24 g



Erbsen
23 g



Kidneybohnen
22 g



Kichererbsen
20 g



Seitan
22 g



Tempeh
19 g



Tofu
16 g



Amarant
14 g



Haferflocken
13 g



Quinoa
12 g

