

Hitliste Nüsse: Protein Gehalt

Version 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Nahrungsmittel (pro 100g)	Energie kcal	Energie kj	Eiweiss mg
---------------------------	--------------	------------	------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Sojamehl. vollfett	347	1449	37
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	37
Sojabohnensamen. trocken	323	1351	34
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	33
Erdnuss. geröstet	585	2448	26
Kürbiskerne	565	2363	24
Leinsamen (Lein)	376	1572	24
Pinienkern	582	2433	24
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	24
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	24
Linsen, Samen, trocken	270	1144	23
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	23
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	23
Sonnenblumenkerne	580	2427	23
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	21
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	21
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	20
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	20
Mandel (Mandel süss). geröstet. gesalzen	582	2433	20
Mandel	576	2408	19
Sesamsamen	566	2368	19
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	19
Sesamsamen. getrocknet	565	2364	18
Pistazie (grüne Mandel. Pistazienmandel)	581	2431	18
Cashewnuss	572	2392	18
Baumnuss	674	2821	15
Paranuss	670	2803	14
Haselnuss	646	2703	13
Pekannuss	703	2941	9
Tofu	83	346	8
Kichererbse, Samen, grün	139	588	8
Macadamianuss	703	2869	8
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. gekocht	77	325	7
Linsen, Samen, gekocht	76	323	7
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	7
Kolanuss	228	966	6
Kokosnuss. Raspeln (Kokosraspel. Kokosflocken)	620	2593	6
Erbsen, Gartenerbsen, Samen, gekocht	66	279	6
Kokosnuss	363	1519	4
Edelkastanie. frisch	171	715	3
Oliven. grün. mariniert	142	594	1