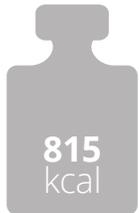


# Für Ihren **Tagesbedarf an Protein** müssen Sie folgende Mengen essen ...

2.545 gr



**Grüne Bohnen**



815 kcal

848 gr



**Erbsen**

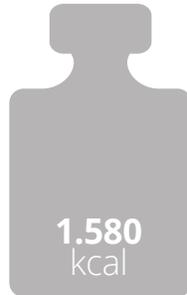


848 kcal

415 gr



**Haferflocken**



1.580 kcal

373 gr



**Sojabohnen**



586 kcal

363 gr



**Linsen**



732 kcal

185 gr



**Rinder-Entrecôte**



300 kcal

## Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Presseinformation 21.09.2017; Wie viel Protein brauchen wir?
- Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2021); Schweizer Nährwertdatenbank

Der Proteinbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen (19 bis 65 Jahre, 70 kg Körpergewicht, mittlere Aktivität) beträgt 56 Gramm Protein am Tag.