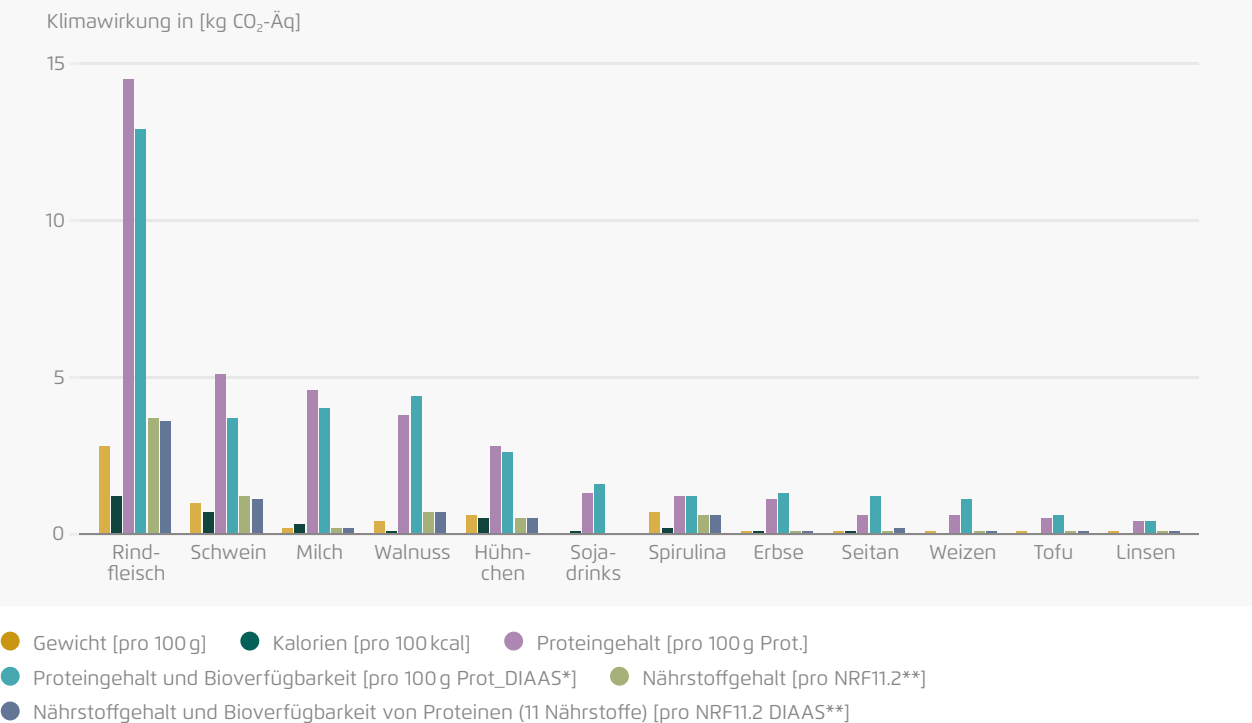


Klimawirkung proteinreicher Lebensmittel bilanziert nach Gewicht, Kalorien, Nährstoffgehalt und Bioverfügbarkeit, globale Durchschnittswerte

→ Abb. 4



Agora Agrar basierend auf Quandt et al. (2024). Anmerkungen: *Bewertungsmethode Proteinqualität: Digestible Indispensable Amino Acid Score (DIAAS); **Nutrient Rich Food Index: Zahl gibt die Anzahl der berücksichtigten Nährstoffe an. Hier: Proteingehalt, Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure), Ballaststoffe, Calcium, Eisen, Zink, Selen, B2, B9, B12, Vitamin D. Als begrenzende Nährstoffe: gesättigte Fette, Natrium. Der dargestellte NRF wird zusätzlich über die Energiedichte normiert (kcal/1g). Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt, aber geringem Energiegehalt erhalten höhere Werte als Lebensmittel mit gleich hohem Nährstoffgehalt, aber gleichzeitig höherem Energiegehalt.