



## Aminosäurenprofil – Hanfproteinpulver (65 % Protein)

Angaben pro 100 g Hanfproteinpulver

### ✓ Essenzielle Aminosäuren

Aminosäure	g / 100 g Pulver
Histidin	ca. <b>1,5 g</b>
Isoleucin	ca. <b>2,3 g</b>
Leucin	ca. <b>4,2 g</b>
Lysin	ca. <b>2,1 g</b>
Methionin	ca. <b>1,3 g</b>
Phenylalanin	ca. <b>2,8 g</b>
Threonin	ca. <b>2,2 g</b>
Tryptophan	ca. <b>0,6 g</b>
Valin	ca. <b>2,9 g</b>

➔ **Alle 9 essenziellen Aminosäuren sind enthalten.**

---

### 🧪 Semi-essenzielle Aminosäuren

(wichtig in Wachstum, Regeneration, Stress)

Aminosäure	g / 100 g Pulver
Arginin	ca. <b>6,5 g</b>
Cystein	ca. <b>0,9 g</b>
Tyrosin	ca. <b>2,0 g</b>
Glutaminsäure	ca. <b>9,5 g</b>

➔ Besonders hervorzuheben ist **Arginin**, das in Hanfprotein deutlich höher liegt als in vielen anderen pflanzlichen Proteinpulvern.

---



## Nicht-essenzielle Aminosäuren

### Aminosäure      g / 100 g Pulver

Alanin                      ca. **3,1 g**

Asparaginsäure ca. **6,8 g**

Glycin                      ca. **2,9 g**

Prolin                      ca. **3,0 g**

Serin                        ca. **3,2 g**

---

### was dieses Profil bedeutet

- **Biochemisch vollwertig:** alle essenziellen Aminosäuren vorhanden
- **Sehr gut ausbalanciert:** besonders reich an Arginin, Glutaminsäure und verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA)
- **Lysin vorhanden**, aber niedriger als bei Molkenprotein → deshalb ideal in Kombination mit:
  - Linsen, oder Kichererbsen oder Sojadrink / Tempeh oder Quinoa oder Amaranth

---


### Praxis-Tipp für den Alltag

**30 g Hanfproteinpulver (65 %) liefern ca. 19–20 g Protein**

Kombiniert mit einer lysinreichen Zutat entsteht eine sehr hochwertige pflanzliche Proteinmahlzeit – gut verträglich, natürlich und sättigend.

---

### Kurz gesagt:

- ✓ vollständiges Aminosäurenprofil
- ✓ pflanzlich & gut verdaulich
- ✓ ideal kombinierbar
-  kein isoliertes „Laborprotein“, sondern ein echtes Lebensmittel

Weitere Infos:

[Kann man von Hanfprotein leben? | Hanfland GmbH](#)