



Aminosäurenprofil – Hanfproteinpulver (65 % Protein)

Angaben pro 100 g Hanfproteinpulver

Essenzielle Aminosäuren

Aminosäure g / 100 g Pulver

Histidin ca. **1,5 g**

Isoleucin ca. **2,3 g**

Leucin ca. **4,2 g**

Lysin ca. **2,1 g**

Methionin ca. **1,3 g**

Phenylalanin ca. **2,8 g**

Threonin ca. **2,2 g**

Tryptophan ca. **0,6 g**

Valin ca. **2,9 g**

→ Alle 9 essenziellen Aminosäuren sind enthalten.

Semi-essenzielle Aminosäuren

(wichtig in Wachstum, Regeneration, Stress)

Aminosäure g / 100 g Pulver

Arginin ca. **6,5 g**

Cystein ca. **0,9 g**

Tyrosin ca. **2,0 g**

Glutaminsäure ca. **9,5 g**

→ 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
- i kein isoliertes „Laborprotein“, sondern ein echtes Lebensmittel

Weitere Infos:

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