

# Tempeh: Die vitalstoffreiche und pflanzliche Proteinquelle



## Die Nährstoffe von Tempeh

Nährstoffe/100g	Tempeh	Tofu
kcal/kJ	152/636	144/602
Wasser	63 g	73 g
Proteine	19 g	16 g
Kohlenhydrate	2 g	1 g
Fett	8 g	9 g
Ballaststoffe	7 g	1 g