

# Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „HerrLehrer“ vom 4. November 2018 01:24

## Zitat von Stille Mitleserin

Hallo ihr Veganer,

bitte erklärt mir, wie mein Mann seine 150 Gramm Eiweiß am Tag zu sich nehmen soll, wenn er vegan isst.

Bin gespannt auf die Aufklärung.

Bitte erkläre mir, welcher Mann 150g Eiweiß am Tag benötigt. Die DGE empfiehlt 0,8g pro kg Körpergewicht.

Langfristig führt zu viel Eiweiß zu einer Schädigung der Nieren.

Ansonsten sind Hülsenfrüchte und Nüsse sehr eiweißreich.