

*”Så længe der findes en blomst kan erindringen om en højere verden ikke slettes ud”.*

*Martinus*



# Vegetariske kilder til protein

Af Maria Langekær

Som vegetar eller veganer er det meget let at få dækket sit proteinbehov, da der findes et utal af vegetariske kilder. Her er blot nogle få:

## Nødder og frø

- Solsikkekerner
- Sesam
- Græskarkerner
- Jordnødder
- Cashewnødder
- Pinjekerner
- Hasselnødder
- Mandler
- Valnødder
- Pecannødder

## Bælgfrugter

- Ærter
- Bønner
- Linser
- Sojabønner
- Sojaprodukter som eksempelvis tofu

## Kornprodukter

- Quinoa
- Ris
- Havre
- Majs
- Hvede/melprodukter
- Pasta
- Couscous
- Rug
- Byg

## Svampeprotein

- Quorn

*“Når de jordiske mennesker spiser kød og derved er med til at efterstræbe og ødelægge livet for de højere udviklede dyr og uundgåeligt fremkalder frygt hos dyrene, hvordan skal de så selv kunne leve i en atmosfære, hvor der ikke er frygt?”*

*Martinus*