

Eiweißlieferanten

Eiweißgehalt in g pro 100 g Lebensmittel (Auswahl)

Tierisches Eiweiß

Milch und Milchprodukte

Kondensmilch, 4% Fett	9,4 g
Feta, 45% Fett i. Tr.	17,0g
Frischkäse, 20% Fett i. Tr.	13,2 g
Mozzarella	19,9 g
Appenzeller, 50% Fett i.Tr.	25,4 g
Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	28,9 g
Mainzer Handkäse	30,0 g
Gouda, 40% Fett i.Tr.	24,7 g
Hühnereigelb	16,1 g



Fische, Meerestiere

Heilbutt	20,1 g
Kabeljau	17,4 g
Makrele	18,8 g
Sardine	19,4 g
Seelachs	18,3 g
Thunfisch	21,5 g
Krabben	18,6 g
Flußbarsch	18,4 g
Bachforelle	19,5 g
Hecht	18,4 g
Karpfen	18,0 g
Zander	19,2 g



Geflügel

Huhn	19,9 g
Ente	18,1 g
Pute	19,2 g

Fleisch

Rinderfilet	21,2 g
Rinderkeule	21,0 g
Rinderhack	22,5 g
Rinderleber	20,8 g
Eisbein	19,0 g
Schweinbauch	17,8 g
Schweinefilet	21,5 g
Schweineschnitzel	22,2 g
Kassler	20,9 g

Pflanzliches Eiweiß

Getreide

Vollkornbuchweizenmehl	10,0 g
Vollkorngerstenmehl	10,6 g
Grünkernmehl	13,3 g
Hafergrütze	13,9 g
Mais-Popcorn	12,7 g
Roggenflocken	12,0 g
Roggenkeime, getrocknet	42,0 g
Weizen	11,4 g

Nüsse, Samen

Erdnuß	26,0 g
Erdnußbutter	28,0 g
Leinsamen	24,0 g
Mandel	19,0 g
Mohnsamensamen	20,0 g
Pistazienkerne	20,8 g
Sonnenblumenkerne	22,5 g

Hülsenfrüchte

Bohnen, weiß	22,0 g
Erbsen	23,0 g
Kichererbsen	20,0 g
Linsen	23,5 g
Sojabohnen	33,7 g
Sojamehl	37,3 g
Sojafleisch	44,0 g