

Proteintabelle

Wieviel Protein hat...

TIERISCH – FLEISCH & FISCH

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100g
Hähnchenbrust (ohne Haut)	22 g
Putenbrust	24 g
Lammfilet	20 g
Kalbsbrust	18 g
Rindersteak	22g
Rinderhackfleisch	20 g
Schweinefleisch	21 g
Tartar roh	22 g
Forellenfilets	21 g
Karpfen	18 g
Garnelen, Krabben	18 g
Makrelefilet	21 g
Tintenfisch	16 g
Lachs	22 g
Thunfisch	21 g

TIERISCH – MILCH & EI

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100g
Kuhmilch 1,5% 3,5%	3,4 g 3,3 g
Quark Magerstufe	13 g
Hüttenkäse (Frischkäse) Magerstufe	13,6 g
Joghurt Magerstufe	3,6 g
Skyr	11 g
Quäse	30 g
Harzer Käse	30 g
Gouda Light	31,2
Vollei	12 g
Eiklar	11 g
Eigelb	16 g

PFLANZLICH – GETREIDE & GEMÜSE

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100g
Haferflocken	12,5 g
Dinkelflocken	12 g
Vollkornmüsli	12 g
Gries (Dinkel)	12 g
Reis Vollkorn Basmati	2,5 g 3,5 g
Nudeln (Vollkorn)	12 g
Roggenvollkornbrot	7 g
Weizen (Vollkorn)	7 g
Bohnen (weiß)	20 g
Erbsen	20 g
Linsen	22 g
Sojabohnen natur getrocknet	11,9 g 35 g
Sojamilch (natur) Sojajoghurt (natur)	3 g 4 g
Tofu (natur)	14 g
Seitan	28 g
Tempeh	19 g

NÜSSE & SAMEN

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100g
Walnüsse	14,2 g
Paranüsse	13 g
Mandeln	19 g
Macadamia	9,5 g
Haselnuss	12 g
Cashewkerne	17,5 g
Leinsamen	23,5 g
Chiasamen	17 g

NAHRUNGSERÄNZUNGSMITTEL

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100g
Whey Protein Konzentrat	70-80 g
Whey Protein Isolat	90 – 95 g
Mehrkomponenten Protein	80 – 90 g
Casein	80 – 90 g
Eiprotein	82 g
Ziegenprotein	81 g
Beef Protein	98 g
Sojaprotein	81 – 85 g
Veganes Protein	76 – 80 g
Reisprotein	83 g
Hanfprotein	47 g
Weight Gainer	20 – 50 g
Protein Pancakes	35 – 40 g
Protein Pudding	77 – 84 g
Protein Riegel	50 – 60 g
Protein Fertigdrinks (pro 100ml)	6 – 11 g

EIWEISS PRODUKTE KAUFEN