

Eiweißhaltige Lebensmittel Liste

**Lebensmittel**                      **kcal**                      **Eiweiß**                      **Kohlenhydrate**                      **Fett**

**Milch und Milchprodukte**

Magerquark	66	12	4,1	0,2
Quark (20%)	102	10,5	4,8	4,5
Quark (40%)	142	9	3,2	10,3
körniger Frischkäse	106	13	2	4,6
Handkäse	113	27	0	0,5
Vollmilch	64	3,3	4,7	3,5
Milch (1,5 %)	47	3,4	4,9	1,5
Mozzarella	232	18,6	0	19,8
Käseaufschnitt	329	26	0	25
Käseaufschnitt (17 %)	282	31	0	17
Fetakäse	284	15,7	0,8	24,1
Joghurt (3,5%)	61	3,3	4	3,5
Joghurt (1,5%)	44	3,4	4,1	1,5

**Fleisch und Fleischprodukte**

Rinderfilet	195	28,2	0	9,1
Rumpsteak	162	30	0	4,5
Rindergulasch	121	21	0,3	4
Schweinefilet	130	27	0	3
Schweineminutensteak	133	22	0	5
Schweinegulasch	120	21	0	4
Geschnetzeltes	104	23	0	1,3
Wildschwein	109	19,5	0	3,4
Hühnerbrust	165	30	0	3,6
Hähnchenschenkel (mit Haut)	173	18,2	0	11,2
Hähnchenflügel (mit Haut)	222	18,3	0	16
Putenbrust	106	21	0	1
Entenbrust	227	18,1	0	17,2
Strauß	90	19,1	0,5	1
Lamm Lende	195	18,7	0	13,2
Kaninchen	169	20	0	8
Rehrücken	120	22,4	0	3,6
Rinderhackfleisch	296	18,8	0	24,5
Tatar	112	21,2	0	3
Schweinehackfleisch	179	20	0	11
Hackfleisch gemischt	216	22,5	0	14
gekochter Schinken	112	19	1	3,5
Lachsschinken	114	23	1	2
Bacon	310	14	0,5	28
Kassler (mager)	141	21,7	0	6
Beef Jerky	257	40,9	16,6	3
Schwarzwälder Schinken	204	23	1	12
Serrano Schinken	214	30	1	10
Parmaschinken	250	27,5	0,5	15,5
Schweinekrusten	555	60	0	30

## Eiweißhaltige Lebensmittel Liste

### Fisch und Meeresfrüchte

<b>Räucherlachs</b>	172	19,2	0,1	10,5
<b>Räucherforelle</b>	120	21,8	0	3,6
<b>Makrele geräuchert</b>	192	20	0	12,5
<b>Bismarkhering</b>	210	16,5	0	16
<b>Garnelen</b>	87	18,6	0	1,4
<b>Thunfisch in Wasser</b>	107	25	0	1
<b>Thunfischfilet</b>	223	22	0	15
<b>Lachsfilet</b>	187	21,1	0,5	11,4
<b>Seelachsfilet</b>	88	18	0	1
<b>Rotbarschfilet</b>	105	18,2	0	3,6
<b>Pangasiusfilet</b>	69	14,5	0	1,2
<b>Dorade</b>	127	20	0	5,3
<b>Forelle</b>	150	23	0	5,8
<b>Flusskrebse</b>	65	15	0	0,8
<b>Miesmuscheln</b>	50	9,8	0	1,3
<b>Jakobsmuscheln</b>	88	16,8	2,4	0,8

### Pflanzliche Eiweißquellen

<b>Linsen</b>	106	6,5	17	1,3
<b>Kidney Bohnen</b>	105	9	16	0,6
<b>weiße Bohnen</b>	87	5,5	15	0,5
<b>Erbsen (frisch)</b>	82	6,6	12,3	0,5
<b>Sojabohnen</b>	446	36,5	30	20
<b>Tofu</b>	107	10,6	6,6	1,7
<b>Champignons (frisch)</b>	15	2,7	0,2	0,5
<b>Erdnüsse</b>	570	25,2	19,2	48,1
<b>Mandeln</b>	619	18,5	3,6	56,7
<b>Pistazien</b>	626	20	16	53
<b>Haferflocken</b>	370	13	7	63
<b>Cashewkerne</b>	596	19	26	46
<b>Paranüsse</b>	696	14	6	67
<b>Maccadamianüsse</b>	741	8	13	72
<b>Walnüsse</b>	699	15	9	66
<b>Ernussbutter</b>	626	30	9,4	49
<b>Mandelmus</b>	664	15	20	59

### Sonstige Eiweißquellen

<b>Eier</b>	154	12,9	0,5	11
<b>Power Protein 90 (Body Attack)</b>	386	79,1	5,4	4,5