

# Eiweißtabelle



## Gemüse

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Artischocke, roh	2.5	1.8	Beilage	70g
Avocado	2.2	2.2	Stück	100g
Brokkoli, gekocht	3.4	6.7	4 Servierlöffel	200g
Karotten, gekocht	0.7	1.4	4 Servierlöffel	200g
Karotten, roh	0.9	0.6	Beilage	70g
Blumenkohl, gekocht	2.5	4.9	4 Servierlöffel	200g
Grüne Bohnen, gekocht	2.0	4.0	4 Servierlöffel	200g
Erbsen, gekocht	6.4	12.9	4 Servierlöffel	200g
Salat	1.3	0.5	Beilage	35g
Pilze, gekocht	4.4	8.8	4 Servierlöffel	200g
Zwiebel, roh	1.2	0.8	Beilage	70g
Kartoffel, gekocht	1.9	3.9	4 Servierlöffel	200g
Rotkohl, gekocht	1.4	2.8	4 Servierlöffel	200g
Spinat, roh	2.8	1.0	Beilage	35g
Paprika, roh	1.0	0.7	Beilage	70g
Tomate, gekocht	0.9	1.8	4 Servierlöffel	200g
Tomate, roh	0.8	0.6	Beilage	70g
Zucchini, gekocht	1.3	2.6	4 Servierlöffel	200g



## Obst

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Apfel	0.3	0.3	Stück	100g
Banane	1.1	1.1	Stück	100g
Trauben	0.6	0.5	1 Handvoll	75g
Zitrone	0.7	0.7	Stück	100g
Honigmelone	0.6	0.6	Stück	100g
Orange	0.9	0.9	Stück	100g
Pfirsich	0.9	0.9	Stück	100g
Birne	0.3	0.3	Stück	100g
Pflaume	0.7	0.7	Stück	100g
Erdbeere	0.7	0.5	1 Handvoll	75g



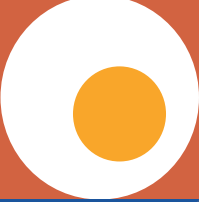
## Hülsenfrüchte (auch verarbeitet)

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Hummus	7.0	1.1	1 Esslöffel	15g
Linsen (grün/braun), gekocht	8.4	20.1	4 Servierlöffel	240g
Sojabohnen, gekocht	16.8	40.4	4 Servierlöffel	240g
Tempeh	16.5	12.3	Scheibe	75g
Tofu/Taho	10.7	8.0	Scheibe	75g
Vegetarischer Burger (mittelgroß)	16.4	16.4	Stück	100g



## Nüsse

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Cashews, trocken geröstet	17.9	4.5	1 Handvoll	25g
Erdnüsse	25.5	6.4	1 Handvoll	25g
Pistazien, trocken geröstet	21.0	5.3	1 Handvoll	25g
Walnüsse, getrocknet	15.0	3.8	1 Handvoll	25g





## Getreide und Zerealien

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Vollkornbrot	8.7	3.1	Scheibe	35g
Frühstückszerealien, Cornflakes	7.2	2.9	3 Handvoll	40g
Müsli mit Obst	9.4	3.8	4 Esslöffel	40g
Haferbrei	11.8	2.4	4 Esslöffel	20g
Pasta, gekocht	4.3	5.8	3 Servierlöffel	135g
Reis, gekocht	2.6	4.2	3 Servierlöffel	165g



## Milchprodukte/ tierische Produkte

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Butter	0.6	0.1	für 3 Scheiben Brot	15g
Camembert 45% Fett i.Tr.	21.6	6.5	Portion	30g
Hüttenkäse	14.3	21.4	Schale	150g
Ei	12.4	6.2	Stück	50g
Gouda	23.9	7.2	Scheibe	30g
Gouda, gerieben	23.9	2.4	1 Esslöffel	10g
Gruyère	29.2	8.7	Scheibe	30g
Margarine (80% Fett), Aufstrich	0.2	0.0	1 Esslöffel	15g
Milch	3.3	6.7	Glas	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	Scheibe	25g
Parmesan	34.5	10.4	Portion	30g
Parmesan, gerieben	34.5	3.5	1 Esslöffel	10g
Joghurt	4.0	6.1	Schale	150g



## Fisch

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Kabeljau, gebraten/gedünstet	20.3	24.4	Portion	120g
Hering, gesalzen	16.8	20.1	Portion	120g
Hering, geräuchert	19.1	23.0	Portion	120g
Makrele, geräuchert	18.8	22.5	Portion	120g
Muscheln, gekocht	15.8	15.8	Portion	100g
Lachs, geräuchert	22.5	27.0	Portion	120g
Ölsardinen in der Dose	23.7	7.1	Portion	30g
Krabben, gekocht	17.6	14.1	4 Esslöffel	80g
Forelle, gekocht	21.6	25.9	Portion	120g
Thunfisch, verarbeitet	27.5	32.9	Portion	120g



## Fleisch

	Eiweiß/100g	Eiweiß/Portion	Portion	
Rindfleisch, zubereitet	27.5	27.5	Portion	100g
Hähnchenbrust, gegrillt	28.8	28.8	Portion	100g
Hähnchenbrust, verarbeitet	19.9	3.0	Scheibe	15g
Schinken, gekocht	18.2	2.7	Scheibe	15g
Schinken, roh	24.8	3.7	Scheibe	15g
Hot dog/Wiener Würstchen	12.5	5.0	Portion	40g
Leber	25.8	25.8	Portion	100g
Bratwurst, Schwein, gegrillt	18.4	13.8	Portion	75g
Leberpastete	12.8	1.9	Portion	15g
Schweinefleisch, zubereitet	28.0	28.0	Portion	100g
Roastbeef	26.4	4.0	Scheibe	15g
Räucherwurst (z.B. Salami/Chorizo)	20.8	3.1	Scheibe	15g

