

Eiweißlieferanten

Tierische Eiweißlieferanten

Lebensmittel	Eiweißmenge
Ei	7 g / Ei (60 g)
Magerquark	13 g / 100 g
Griechischer Joghurt	8-10 g / 100 g
Skyr	11 g / 100 g
Milch 1,5% Fett	3 g / 100 ml
Joghurt 1,5% Fett	3 g / 100 ml
Buttermilch	3,5 g / 100 ml
Körniger Frischkäse / Hüttenkäse	13 g / 100 g
Parmesan	33 g / 100 g
Mozzarella light	20,5 g / 100 g
Schnittkäse 30% Fett i. Tr.	24 g / 100 g
Schnittkäse 45% Fett i. Tr.	22 g / 100 g
Hähnchenbrust	26 g / 100 g
Mageres Rindfleisch	28 g / 100 g
Forelle	20 g / 100 g
Seelachs	19 g / 100 g
Garnelen	19 g / 100 g

**Ein Service der Ernährungsberatung, Vitrea Rehasentrum Karlsruhe GmbH,
Entenfang 12-14, 76185 Karlsruhe**

Eiweißlieferanten

Pflanzliche Eiweißlieferanten

Lebensmittel	Eiweißmenge in g / 100 g bzw. ml
Kichererbsen	20 g / 100 g
Rote Linsen	21 g / 100 g
Tofu	15 g / 100 g
Sojaflocken	41 g / 100 g
Kürbiskerne	25 g / 100 g
Erdnüsse	25 g / 100 g
Mandeln	21 g / 100 g
Walnüsse	16 g / 100 g
Haferflocken	13,5 g / 100 g
Quinoa	12 g / 100 g
Reis	2,8 g / 100 g
Kartoffeln	1,5 g / 100 g
Weizenkeime	27 g / 100 g
Vollkornbrot	7 g / 100 g
Nudeln (roh) – Vollkorn / hell / Hülsenfrucht	15 g / 12 g / 26 g pro 100 g
Vollkorn-Couscous	11 g / 100 g
Spinat	3 g / 100 g
Brokkoli	3 g / 100 g
Pilze	3,5 g / 100 g

**Ein Service der Ernährungsberatung, Vitrea Rehazentrum Karlsruhe GmbH,
Entenfang 12-14, 76185 Karlsruhe**