Proteingehalt von Lebensmitteln

Diese Menge muss von einem Lebensmittel gegessen werden, um 10g Eiweiß aufzunehmen:

Tierische Lebensmittel:

Milchprodukte

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
40 g	Edamer, 45% Fett i. Tr.
50 g	Mozzarella
55 g	Camembert, 60% Fett i. Tr.
75 g	Magerquark
90 g	Speisequark, 40% Fett i. Tr.
265 g	Joghurt, 3,5 % Fett
290 ml	Buttermilch
300 ml	Vollmilch, 3,5% Fett

Fleisch / Fleischwaren

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
40 g	Hühnerbrust ohne Haut
40 g	Landjäger
45 g	Kochschinken
45 g	Schweinefilet / Rinderfilet
50 g	Rinderhackfleisch
85 g	Fleischkäse

Fisch

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
45 g	Thunfisch
50 g	Forelle
50 g	Lachs
60 g	Seelachs

Ei

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
80 g	Hühnerei (ca. 1 Hühnerei Größe L bzw. 1 ½ Hühnereier Größe M)

Copyright © 2020 eat what you need e.V.

Pflanzliche Lebensmittel*

Getreide (-erzeugnisse), Beilagen

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
75 g	Eierteigwaren (roh)
75 g	Haferflocken
95 g	Hirse
110 g	Brötchen
120 g	Weißbrot
130 g	Roggenvollkornbrot
130 g	Reis (roh)
490 g	Kartoffeln

Hülsenfrüchte

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
25 g	Sojabohnen
45 g	Erbsen
45 g	Linsen
50 g	Bohne, weiß
55 g	Kichererbsen
115 g	Tofu
160 g	Sojasprossen
285 ml	Sojadrink

Nüsse und Samen

Menge ≙ 10 g Eiweiß	Lebensmittel
35 g	Erdnüsse (ist eigentlich eine Hülsenfrucht)
40 g	Leinsamen, Sonnenblumenkerne
50 g	Mohn, Sesam
60 g	Walnüsse
70 g	Haselnüsse

*Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten keinen nennenswerten Eiweißgehalt.

Quelle:

E. Höfler, P. Sprengart. Praktische Diätetik: Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1. Auflage, 2012.

Copyright © 2020 eat what you need e.V.