

Über 170 Eiweißreiche pflanzliche und tierische Lebensmittel

Eiweißhaltige pflanzliche Lebensmittel

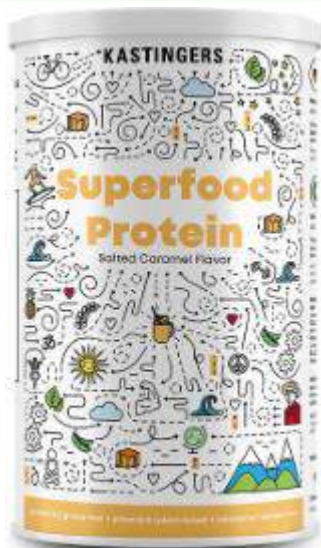


Lebensmittel (Pilze, Obst und Gemüse)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Spirulina Alge	65,0
Zwiebeln, getrocknet	10,8
Shiitakepilze	8,0
Trüffel	8,0
Austernpilze	7,0
Knoblauch, roh	7,0
Steinpilze	5,0
Rosenkohl	4,5
Champignons	4,0
Grünkohl	4,0
Petersilie, roh	3,9
Feigen, getrocknet	3,9
Pfefferminze, roh	3,8
Hagebutte	3,6
Pfirsich, getrocknet	3,1
Brokkoli, roh	3,0
Spinat, roh	2,7
Rucola, roh	2,6
Holunderbeeren, schwarz	2,6
Rosinen	2,5
Passionsfrucht	2,4
Pflaume, getrocknet	2,3



Eiweißhaltige pflanzliche Lebensmittel

Lebensmittel (Hülsenfrüchte)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Sojamehl, entfettet	45,2
Sojabohnen, roh	38,0
Linsen, roh	23,5
Mungobohnen, roh	23,0
Erbsen, roh	22,9
Weißer Bohnen, roh	21,1
Limabohnen, roh	21,0
Grüne Bohnen, getrocknet	20,0
Kichererbsen, roh	19,0
Tofu	8,1
Sojasprossen, roh	5,5



Anzeige

Kastingers Superfood Protein

Proteingehalt: **67,7 g/100g** Pulver

- Ohne künstliche Zusatzstoffe
- Verschiedene Geschmacksrichtungen
- Hohe Bioverfügbarkeit
- Vegan

Produkt kaufen bei

amazon.de

Eiweißhaltige pflanzliche Lebensmittel



Lebensmittel (Getreide und Pseudogetreide)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Hefeflocken	49,0
Weizenkeime	25,0
Kleie-Flocken (Weizen)	19,0
Dinkel – Vollkornmehl	15,6
Buchweizen	15,0
Weizenkleie	14,9
Amaranth	14,6
Gerste	14,0
Quinoa, roh	13,8
Hafer/ Haferflocken	13,3
Popcorn	12,7
Weizen – Vollkornmehl	12,1
Hirse	12,0
Roggen	12,0
Grünkern (Korn)	11,6
Gerste	10,4
Quinoa, gekocht	8,0
Basmati-Vollkornreis, gekocht	7,8
Hafermehl	7,0
Weißer Reis geschält, gekocht	5,2
Brauner Reis geschält, gekocht	5,2
Mais	3,3



Eiweißhaltige pflanzliche Lebensmittel

Lebensmittel (Nüsse und Samen)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Hanfsamen	37,0
Leinsamen	29,0
Erdnussmus	28,0
Sonnenblumenkerne	27,0
Erdnüsse	26,0
Leinsamen, ungeschält	24,4
Kürbiskerne	24,0
Mohnsamen	24,0
Sonnenblumenkerne, geschält	22,5
Sesamsamen	21,0
Pistazienkerne	21,0
Mandeln	19,0
Cashewkerne	17,0
Chiasamen	16,5
Walnüsse	15,0
Paranüsse	14,0
Pinienkerne	13,0
Haselnüsse	13,0
Macadamianüsse	8,0

Anzeige



Nu3 Fit Protein Müsli

Proteingehalt: **36,7 g/100g** Müsli

Produkt kaufen bei

Eiweißhaltige tierische Lebensmittel



Lebensmittel (Milch und Milchprodukte)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Parmesan (37% Fett i. Tr.)	35,6
Bergkäse aus Kuhmilch (20% Fett i. Tr.)	35,6
Magermilchpulver	35,5
Reibkäse	32,3
Harzer Käse	30,0
Bergkäse aus Kuhmilch (45% Fett i. Tr.)	28,9
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	28,9
Gruère	26,9
Appenzeller (50% Fett i. Tr.)	25,4
Gauda (40% Fett i. Tr.)	24,7
Vollmilchpulver	24,7
Camembert (30% Fett i. Tr.)	23,5
Brie (50% Fett i. Tr.)	22,6
Gorgonzola	19,4
Feta (40% Fett i. Tr.)	18,4
Mozzarella (Kuhmilch 45% Fett i. Tr.)	14,0
Körniger Frischkäse	13,6
Speisequark (mager)	13,5
Hüttenkäse, natur	12,7
Speisequark (20% Fett i. Tr.)	12,5
Molkenpulver	11,6
Doppelrahmfrischkäse	11,3

Eiweißhaltige tierische Lebensmittel



Lebensmittel (Milch und Milchprodukte)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Speisequark (40% Fett)	11,1
Skyr, natur	11,0
Fruchtquark (20% Fett)	10,0
Kondensmagermilch, gezuckert	10,0
Joghurt, natur (Kuhmilch, 3,8%)	3,9
Ziegenmilch	3,7
Buttermilch	3,5
Joghurt, natur (Kuhmilch, 1,5%)	3,4
Kuhmilch (1,5% Fett)	3,4
Kefir (aus Trinkmilch, 3,5% Fett)	3,3
Kuhmilch (H-Milch/Trinkmilch, 3,5% Fett)	3,3

Anzeige



nutri-Plus Shape Shake

Proteingehalt: **82,4 g/100g** Pulver

- Vegan / Laktosefrei
- Ohne Farbstoffe
- Cremiger Geschmack auch mit Wasser
- Gute Löslichkeit

Produkt kaufen bei
amazon.de



Eiweißhaltige tierische Lebensmittel

Lebensmittel (Fisch und Meeresfrüchte)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Anchovis, Konserve	28,9
Kaviar	26,8
Wildlachs	25,0
Schillerlocken	20,1
Forelle, geräuchert	24,1
Lachs, geräuchert	23,2
Zander	22,4
Thunfisch	21,5
Sardinen	20,4
Heilbutt	20,1
Schwertfisch	19,7
Wildlachs, roh	19,7
Rotbarsch	19,4
Sardine	19,4
Seelachs	19,3
Hummer	18,8
Seezunge	18,7
Makrele	18,7
Garnele / Krabben	18,6
Barsch	18,4
Dorade	18,4
Hecht	18,4



Eiweißhaltige tierische Lebensmittel

Lebensmittel (Fisch und Meeresfrüchte)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Seelachs	18,3
Hering	18,2
Dorsch	18,1
Karpfen	17,8
Kabeljau	17,7
Scholle	17,1
Seehecht	17,0
Flunder	16,5
Tintenfisch	16,1
Surimi	12,9
Rollmops	12,0
Muscheln	11,9



Lebensmittel (Eier und Eiprodukte)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Eigelb vom Hühnerei	16,0
Hühnerei gesamt, hart gekocht	13,9
Hühnerei gesamt, roh	11,9
Eiklar vom Hühnerei	11,0

Anzeige



Würzteufel – Vollei-Protein

Proteingehalt: ca. 275 g/100g Pulver

Produkt kaufen bei
amazon.de

Eiweißhaltige tierische Lebensmittel



Lebensmittel (Fleisch und Wurstwaren)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Rohschinken	31,0
Serranoschinken	30,0
Mageres Rindfleisch, gebraten	26,0
Fasan	23,8
Putenbrust Aufschnitt	23,0
Rinderhackfleisch	22,5
Kochschinken	22,5
Rehrücken	22,4
Schnitzel / Mageres Schweinefleisch, gebraten	22,2
Geflügelfleisch, roh	21,9
Rindfleisch, roh	21,4
Schweinefleisch, roh	21,4
Tartar	21,2
Kalbsschulter	21,2
Wildfleisch, roh	21,1
Putenbrust, gebraten	21,0
Kalbshaxe	20,9
Leberwurst	20,8
Räucherschinken	20,7
Lamm/Schaf, roh	20,5
Hinterschinken	20,4
Cervelat Wurst	20,3
Truthahn / Puter	20,2

Eiweißhaltige tierische Lebensmittel



Lebensmittel (Fleisch und Wurstwaren)	Proteingehalt in Gramm / 100 Gramm Lebensmittel
Ochsenschwanz	20,1
Hähnchenbrustfilet, gebraten	20,0
Huhn	19,9
Lachsschinken	18,8
Vorderschinken	18,6
Salami	18,5
Ente	18,1
Leber, roh	17,8
Leberwurst, mager	17,0
Geflügelwurst, mager	16,2
Mettwurst	13,9

Anzeige



Whey Protein Pulver

Proteingehalt: **78,5 g/100g** Pulver

- Verschiedene Geschmacksrichtungen
- Überwiegend auf Milch- und Sojabasis
- Fett- und Zuckerarm

Produkt kaufen bei
amazon.de