



Unsere Top 20 an Eiweißhaltigen Lebensmitteln

Lebensmittel	Kalorien auf 100g	Eiweiß pro 100g	Eiweiß in %*
Belugalinsen	277	23	34%
Eiklar	50	11	91%
Garnelen	68	15	91%
Hackfleisch (5%)	125	20	66%
Harzer Käse	128	30	96%
Körniger Frischkäse	77	13	73%
Lachs	181	22	50%
Magerquark	69	12	73%
Putenbrust/Hähnchenbrust	110	22	81%
Räucherschinken	247	26	43%
Rinderfilet	122	23	78%
Schafskäse (light)	160	17	44%
Schweinefilet	118	22	77%
Schweineschnitzel	108	21	79%
Skyr	59	10	69%
Sojageschnetzeltes**	355	47	54%
Thunfisch (im eigenen Saft)	114	25	92%
Tofu	147	16	45%
Whey (Standard)	393	80	83%
Wildlachs	75	17	93%

* Erläuterung: Gibt die Eiweißanteil (in Prozent) an der Gesamtkalorienmenge an

** ungekocht