

# PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

## PROTEINGEHALT JE 100 G

<b>Fleisch*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalbfleisch (21 g)</li> <li>• Lammfleisch (21 g)</li> <li>• Rindfleisch (21 g)</li> <li>• Schweinefleisch (21 g)</li> <li>• Wildfleisch (21 g)</li> </ul>	<b>Geflügel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geflügel ohne Haut (23 g)</li> <li>• Geflügel mit Haut (20 g)</li> </ul>
<b>Innereien</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinderleber (21 g)</li> <li>• Schweineleber (21 g)</li> <li>• Hähnchenkeule (17 g)</li> <li>• Kalbsbries (17 g)</li> <li>• Kalbszunge (17 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hähnchenmägen (16 g)</li> <li>• Kalbsniere (16 g)</li> <li>• Rinderzunge (16 g)</li> <li>• Hähnchenherzen (14 g)</li> <li>• Kalbsleber (14 g)</li> </ul>
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thunfisch (23 g)</li> <li>• Heilbutt (21 g)</li> <li>• Makrele (21 g)</li> <li>• Lachs (20 g)</li> <li>• Sardinen (20 g)</li> <li>• Scampi (20 g)</li> <li>• Seelachs (19 g)</li> <li>• Seezunge (19 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garnelen (18 g)</li> <li>• Hecht (18 g)</li> <li>• Hering (18 g)</li> <li>• Dorsch/Kabeljau (18 g)</li> <li>• Flussbarsch (18 g)</li> <li>• Forelle (16 g)</li> <li>• Kalmar (16 g)</li> <li>• Miesmuscheln (12 g)</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harzer Käse (30 g)</li> <li>• Käseaufschnitt leicht (28 g)</li> <li>• Camembert leicht (23 g)</li> <li>• Mozzarella light (20 g)</li> <li>• Feta light (19 g)</li> <li>• Körniger Frischkäse 0,8 %, (13 g)</li> <li>• Magerquark (12 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skyr (11 g)</li> <li>• Frischkäse, 10 % Fett (10 g)</li> <li>• Griech. Joghurt, 0,2 % (10 g)</li> <li>• Fettarmer Joghurt, 1,5 % (5,3 g)</li> <li>• Buttermilch (3,4 g)</li> <li>• Fettarme Milch, 1,5 % (3,4 g)</li> <li>• Kefir (3,4 g)</li> </ul>
<b>Eier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eidotter (16 g)</li> <li>• Hühnerei (14 g)</li> <li>• Eiklar (11 g)</li> </ul>	<b>Verarbeitete Fleischwaren*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leicht-Rohschinken (26 g)</li> <li>• Lachsschinken (25 g)</li> <li>• Hähnchenbrustfilet (21 g)</li> <li>• Putenbrustfilet (21 g)</li> <li>• Schweinebraten-Aufschnitt (21 g)</li> <li>• Kochschinken (20 g)</li> </ul>
<b>Verarbeitete Fischwaren</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stremellachs, natur (24 g)</li> <li>• Thunfisch im eigenen Saft (23 g)</li> <li>• Lachsforelle, geräuchert (21 g)</li> <li>• Makrele im eigenen Saft (21 g)</li> <li>• Räucherlachs (21 g)</li> <li>• Makrele, geräuchert (20 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forellenfilets, geräuchert (19 g)</li> <li>• Sardinen in Rapsöl (17 g)</li> <li>• Matjesfilets in Rapsöl (16 g)</li> <li>• Rollmops (15 g)</li> <li>• Cocktail-Garnelen (14 g)</li> <li>• Sardellenfilets in Salz (14 g)</li> </ul>

\*Rotes und verarbeitetes Fleisch nur in geringen Mengen zu empfehlen.

# PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

## PROTEINGEHALT JE 100 G

<b>Hülsenfrüchte</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelbe Linsen, getrocknet (27 g)</li><li>• Rote Linsen, getrocknet (26 g)</li><li>• Rote Linsen Nudeln (26 g)</li><li>• Berglinsen, getrocknet (24 g)</li><li>• Kidneybohnen, getrocknet (24 g)</li><li>• Kichererbsenmehl (22 g)</li><li>• Kichererbsen Nudeln (22 g)</li><li>• Schwarze Bohnen, getrocknet</li><li>• Belugalinsen, getrocknet (23 g)</li><li>• Grüne Erbsen, getrocknet (23 g)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Azukibohnen, getrocknet (21 g)</li><li>• Grüne Erbsen Nudeln (20 g)</li><li>• Kichererbsen, getrocknet (19 g)</li><li>• Pintobohnen, getrocknet (18 g)</li><li>• Kidneybohnen, Konserve (7,6 g)</li><li>• Linsen, Konserve (6,9 g)</li><li>• Schwarze Bohnen, Konserve (6,6 g)</li><li>• Weiße Bohnen, Konserve (6,6 g)</li><li>• Kichererbsen, Konserve (6,4 g)</li><li>• Erbsen, Konserve (5,3 g)</li></ul>
<b>Nüsse und Samen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandelmehl (53 g)</li><li>• Kürbiskerne (37 g)</li><li>• Hanfsamen (33 g)</li><li>• Erdnüsse (30 g)</li><li>• Erdnussmus (28 g)</li><li>• Mandelmus (25 g)</li><li>• Tahin/Sesammus (25 g)</li><li>• Chiasamen (22 g)</li><li>• Leinsamen (22 g)</li><li>• Mandeln (22 g)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pistazien (21 g)</li><li>• Cashewmus (21 g)</li><li>• Cashewkerne (20 g)</li><li>• Kokosmehl (20 g)</li><li>• Paranusskerne (17 g)</li><li>• Walnusskerne (17 g)</li><li>• Haselnusskerne (15 g)</li><li>• Pinienkerne (13 g)</li><li>• Pekannusskerne (9,3 g)</li><li>• Macadamianüsse (8,4 g)</li></ul>
<b>Vollkorngetreide</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Weizenkleie (16 g)</li><li>• Amaranth (14 g)</li><li>• Dinkel (14 g)</li><li>• Haferflocken (14 g)</li><li>• Haferkleie (14 g)</li><li>• Buchweizen (12 g)</li><li>• Quinoa (12 g)</li><li>• Bulgur (11 g)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Couscous (11 g)</li><li>• Grünkern (11 g)</li><li>• Hafer (11 g)</li><li>• Hirse (11 g)</li><li>• Roggen (9,5 g)</li><li>• Vollkornreis (7,8 g)</li><li>• Vollkornnudeln (7,5 g)</li><li>• Vollkornbrot (5,3 g)</li></ul>
<b>Sojaprodukte</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Soja Schnitzel (52 g)</li><li>• Sojamehl (41 g)</li><li>• Sojabohnen (36 g)</li><li>• Sojaflocken (21 g)</li><li>• Tempeh (18 g)</li><li>• Räuchertofu (13 g)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edamame, TK (12 g)</li><li>• Tofu Natur (12 g)</li><li>• Soja Skyr Alternative (5,8 g)</li><li>• Seidentofu (5,0 g)</li><li>• Sojajoghurt (4,0 g)</li><li>• Sojadrink (3,3 g)</li></ul>
<b>Gemüse</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Steinpilze, roh (5,4 g)</li><li>• Grünkohl, roh (4,3 g)</li><li>• Zuckerschoten (4,0 g)</li><li>• Champignons (3,7 g)</li><li>• Brokkoli (3,6 g)</li><li>• Wirsing (2,8 g)</li><li>• Rucola (2,6 g)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spinat (2,6 g)</li><li>• Morcheln (2,5 g)</li><li>• Pfifferlinge (2,3 g)</li><li>• Spargel (2,2 g)</li><li>• Mangold (2,1 g)</li><li>• Feldsalat (2,0 g)</li><li>• Kartoffeln (2,0 g)</li></ul>