

LEBENSMITTEL ZU MUSKELAUFBAU

Nährwertangaben je 100 g

Abkürzungen: KCAL = Kilokalorien, KH = Kohlenhydrate, TK = Tiefkühlware

PROTEINE				
GEFLÜGEL				
Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Hähnchenbrustfilet	106	23	0	1,5
Putenbrustfilet	109	24	0	1,3
ROTES FLEISCH				
Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Kalbsfilet	111	20	0	3,3
Lammfilet	113	20	0	3,4
Rinderfilet	121	21	0	4,0
Rindergulasch, mager	114	22	0	3,1
Rinderhack, mager	113	21	0	3,0
EIER				
Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Hühnerei, Eidotter	349	16	0,3	31
Hühnerei, Eiklar	45	11	0,4	0,0
Hühnerei, ganz	140	13	0,3	9,8
FISCH & MEERESFRÜCHTE				
Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Doradenfilet, frisch	98	19	0	1,9
Forellenfilets, geräuchert	144	23	0,2	5,6
Frutti di Mare, TK	76	13	2,0	1,8
Garnelen, TK	72	16	0	0,9
Heringsfilet, frisch	210	18	0	15
Jakobsmuscheln, TK	87	17	3,5	0,5
Kabeljaufilet, frisch	72	16	0	0,9
Lachsfilet, frisch	207	21	0	13
Makrele, geräuchert	235	19	0,5	18
Makrelenfilet, frisch	180	19	0	12
Matjesfilets	205	14	0,2	16
Matjesfilets, Nordische Art	226	16	0,1	18,1
Nordseekrabben	89	19	0	1,2
Rotbarschfilet, frisch	100	19	0	3,5
Schollenfilet, frisch	80	18	0	1,7
Seelachsfilet	60	17	0	1,0
Stremellachs, natur	258	24	0	18
Thunfisch, in eigenem Saft	107	25	0,6	0,5
Thunfischfilet, frisch	140	24	0	4,5
Wildlachsfilet, TK	101	21	0	1,8

MILCHPRODUKTE

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Ayran	39	1,9	3,3	2,0
Buttermilch, < 1 % Fett	38	3,4	4,2	0,6
Entrahmte Milch, 0,3 % Fett	38	3,6	5,1	0,3
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	47	3,4	4,9	1,5
Frischkäse, 0,2 % Fett	62	10	3,5	0,2
Griechischer Joghurt, 0,2 % Fett	59	10	4,0	0,2
Harzer Käse	125	30	0,1	0,5
Kefir, pur	46	3,4	4,1	1,5
Körniger Frischkäse, Magerstufe	65	13	1,0	0,8
Skyr, natur	65	11	4,4	0,2
Speisequark, Magerstufe	68	12	4,0	0,3

SOJAPRODUKTE

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Edamame, TK	128	10	8,6	4,7
Sojabohnen, getrocknet	399	36	8,1	20
Sojadrink, ohne Zucker	33	3,3	0	1,8
Soja-Joghurt, ohne Zucker	42	4,0	0	2,3
Soja-Schnetzel	371	52	16	7,6
Soja-Skyr, ohne Zucker	60	5,8	0	3,3
Tempeh, natur	177	21	2,1	7,9
Tofu, geräuchert	128	13	0,7	7,8
Tofu, natur	122	12	0,5	7,1

HÜLSENFRÜCHTE

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Azukibohnen, getrocknet	304	23	42	1,2
Black-Bean-Nudeln	326	43	13	6,3
Erbsen, TK	68	4,9	7,5	0,7
Grüne-Erbsen-Nudeln	334	20	55	1,8
Kichererbsen, getrocknet	338	20	42	6,0
Kichererbsen, Konserve	121	6,4	15	2,2
Kichererbsen-Nudeln	357	22	51	5,5
Kichererbsen-Waffeln	383	19	61	5,0
Kidneybohnen, Konserve	111	7,6	15	0,6
Linsen, gelb o. rot, getrocknet	343	26	49	2,2
Linsen, grün, Beluga- o. Berg-, getrocknet	336	24	50	1,7
Linsen, Konserve	91	6,9	13	0,5
Linsenwaffeln	364	29	54	1,7
Lupinenschrot	355	43	13	8,7
Mungbohnen, getrocknet	304	23	42	1,2
Rote-Linsen-Nudeln	334	26	50	1,7
Schwarze Bohnen, getrocknet	304	23	42	1,2
Schwarze Bohnen, Konserve	91	6,6	12	0,5
Weißer Bohnen, getrocknet	284	21	35	1,6
Weißer Bohnen, Konserve	89	6,6	11	0,7

KOHLENHYDRATE

GETREIDEPRODUKTE

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Buchweizenflocken	346	9,8	71	1,7
Bulgur	351	13	67	2,0
Cornflakes, ungesüßt	371	8,0	80	1,0
Couscous	356	11	71	2,0
Dinkelflocken	345	14	63	2,5
Haferflocken	361	14	59	7,0
Hirseflocken	360	11	69	3,9
Langkornreis, Vollkorn	352	7,8	74	2,2
Maiswaffeln	386	7,3	86	0,9
Nudeln, Hartweizengrieß	358	12	73	1,7
Parboiled Spitzenreis Langkorn, Vollkorn	355	7,7	75	2,2
Polenta (Maisgrieß)	361	7,0	77	2,2
Popcorn-Mais	340	9,8	60	4,0
Reisflocken	378	8,0	84	0,8
Reisnudeln	359	8,0	80	0,7
Reiswaffeln	383	8,5	78	3,7
Roggenvollkornbrot	204	5,3	39	1,1
Speisehirse	359	13	70	3,1
Vollkornnudeln, Buchweizenmehl	354	12	65	3,1
Vollkornnudeln, Dinkelmehl	344	13	62	2,4
Vollkornnudeln, Hartweizengrieß	357	12	67	2,5
Vollkornreis, gepufft	385	6,3	85	1,8
Weizenvollkorntoast	250	8,5	42	4,0
Wildreis, natur	381	15	75	1,1

PSEUDOGETREIDE

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Amaranth, gepufft	371	12	65	4,9
Amaranth-Samen	370	14	59	7,0
Buchweizen	353	14	65	3,2
Quinoa	390	12	67	6,6
Vollkorn Buchweizen, gepufft	376	7,9	82	1,4
Vollkorn Quinoa, gepufft	378	10	72	4,7

OBST				
Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Ananas	52	0,5	12	0,1
Apfel	52	0,3	12	0,3
Aprikosen, getrocknet	290	2,9	64	0,8
Banane	89	1,1	20	0,1
Datteln	326	2,1	75	0,5
Erdbeeren	39	0,6	6	0,5
Heidelbeeren	52	0,9	11	0,3
Himbeeren	44	1,2	5,8	0,8
Kiwi	58	0,9	11	0,6
Mango	68	0,6	14	0,6
Orange	45	0,8	8	0,2
Papaya	44	0,5	9,5	0,1
Pfirsich	55	1,0	11	0,3
Rosinen	327	2,7	73	1,3
Wassermelone	37	0,7	8,3	0
Weintrauben	69	0,7	15	0,3
GEMÜSE				
Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Aubergine	21	1,1	2,4	0,1
Brokkoli	39	3,6	3,2	0,6
Champignons	25	3,7	1,1	0,3
Grüne Bohnen	32	1,9	4,1	0,2
Grünkohl	44	4,3	2,5	0,9
Karotten	42	0,6	7,6	0,4
Kartoffeln	76	2,0	15,6	0,1
Kohlrabi	27	1,9	3,7	0,2
Kürbis	28	1,1	4,6	0,1
Mais, Konserve	73	2,0	11	1,4
Mangold	23	2,1	2,7	0,2
Paprika, rot	32	0,9	5,2	0,4
Pastinake	62	1,3	12	0,4
Rosenkohl	41	4,0	3,3	0,4
Rote Bete	46	1,5	8,4	0,1
Spargel, weiß u. grün	27	2,2	3,3	0,2
Spinat	25	2,6	1,3	0,6
Süßkartoffeln	81	1,6	17	0,1
Tomaten	21	0,9	3,3	0,3

FETTE

NÜSSE & SAMEN

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Cashewkerne	603	20	22	47
Cashewmus	622	21	25	48
Chiasamen	460	22	3,5	33
Erdnüsse, ungesalzen	607	30	7,5	48
Erdnussmus	630	28	7,1	52
Hanfsamen, geschält	611	33	2,0	51
Haselnüsse	674	16	6,0	63
Haselnussmus	715	15	3,2	69
Kürbiskerne	595	37	1,3	48
Leinsamen, geschrotet	540	22	3,0	43
Mandelmus, braun	649	23	5,0	57
Mandelmus, weiß	653	25	5,4	56
Mandeln	624	22	5,4	54
Pekannusskerne	722	9,3	4,4	72
Pinienkerne	677	13	21	60
Sesam, ungeschält	600	21	10	50
Sesammus (Tahin)	667	25	1,7	60
Sonnenblumenkerne	609	27	12	49
Walnusskerne	685	17	11	63

PFLANZENÖLE & CO.

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Avocado	158	1,6	1,2	15
Avocadoöl, nativ	828	0	0	92
Chiaöl, nativ	900	0	0	100
Hanföl, nativ	900	0	0	100
Leinöl, nativ	837	0	0	93
Oliven, grün, Konserve	145	0,9	0	15
Oliven, schwarz, Konserve	125	0,5	0	13
Olivenöl, nativ extra	819	0	0	91
Rapsöl, nativ	828	0	0	92
Walnussöl, nativ	828	0	0	92

NAHRUNGSERGÄNZUNG

PROTEIN-SUPPLEMENTS

Lebensmittel	KCAL	Protein	KH	Fett
Bohnen-Erbсен Protein, neutral	342	81	1,8	0,9
Brauner Reis Protein, neutral	423	78	3,8	2,1
EAA-Pulver, neutral	46	10	1,1	0,2
Erbse-Reis Protein, neutral	406	82	0,3	7,8
Mizellares Casein, neutral	356	76	4,0	1,5
Sojaprotein-Isolat, neutral	360	90	1,8	1,5
Whey Protein Isolat, neutral	373	90	2,5	0,3
Whey Protein, neutral	381	75	5,9	6,3