

Eine Entscheidungshilfe bei der Suche nach proteinreichen Lebensmitteln.

Nährwerttabelle

Lebensmittel pro 100 Gramm	Energie		Hauptnährstoffe		
	kcal	kJ	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Kalbfilet (Filet)	126	526	21	3	0
Rindfleisch (Filet)	154	643	22	6	0
Gulasch (mager)	152	635	22	5	0
Braten (mager)	154	643	22	6	0
Hackfleisch	238	997	21	15	0
Roastbeef (mager)	154	643	22	6	0
Tatar	130	546	21	3	0
Schwein (Filet)	156	652	20	7	0
Gulasch (mager)	154	644	20	6	0
Hackfleisch	339	1420	22	25	0
Haxe	151	634	22	6	0
Kotelett	230	962	18	15	0
Nackten	211	884	19	13	0
Schnitzel	183	768	19	10	0
Steak (mager)	156	652	20	7	0
Lammbraten	185	775	11	13	2
Kotelett m. Knochen	407	1703	20	34	0
Hähnchen m. Haut	144	602	20	6	0
Brust	112	470	23	1	0
Brust (gebraten)	168	702	11	11	3
Keule	124	519	21	3	0
Ente	246	1030	18	17	0
Fasan	157	656	24	5	0
Gans (m. Haut)	392	1641	16	34	0
Pute (m. Haut)	165	691	21	8	0
Brust	119	498	24	1	0
Keule	128	534	21	4	0
Schnitzel (gebraten)	148	619	18	5	4
Rebhuhn	246	1031	36	9	0
Hase	128	538	22	3	0
Hauskaninchen	171	718	21	8	0
Hühnerlei (Vollei)	168	703	13	11	1
Eiklar	49	206	10	0	1
Milch (entrahmte - max.0,3 % Fett)	37	153	4	0	5
Buttermilch	36	152	4	1	4
Joghurt (0,3 % Fett)	39	165	4	0	5
Quark (mager)	76	319	13	0	4
Thunfisch	107	455	25	1	0
Garnelen	105	441	19	2	2
Forelle	112	467	20	3	0
geräuchert	188	787	32	5	0
Miesmuscheln (roh)	84	350	12	1	4
Lachs	186	779	17	11	0
Nahrungsergänzungen					
PROTEIN 80	377	1595	82	3	5
ISO-WHEY-PRO	370	1573	88	1	1
PROTEINRIEGEL PROTEIN +	308	1294	40	7	27
MEGAGAIN	388	1642	25	1	69
DESIGNER PROTEIN	341	1449	50	3	28
AMINO 2100	393	1671	80	7	3
GLUTAMIN PLUS	419	1783	46	4	46