

# Nährwerttabelle

Liebe(r) Sportler(in),

Protein ist für den Erfolg einer sportgerechten Ernährung unabdingbar. Es ist für eine Vielzahl von lebenswichtigen Vorgängen unersetzlich. Einer davon ist der Aufbau und Erhalt einer leistungsfähigen Muskulatur. Eine kleine Entscheidungshilfe für die Auswahl von proteinreichen Nahrungsmitteln sehen Sie hier auf dieser Seite in Form einer 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
Nackel	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					
AMINO 1000	381	1571	80	4	3
AMINO 2100	381	1571	80	4	3
DESIGNERPROTEIN *	341	1449	50	3	28
DESIGNERPROTEIN TNG *	343	1456	50	2	28
GLUTAMIN	419	1783	46	4	46
ISO-WHEY-PRO *	370	1573	88	1	1
MEGAGAIN *	388	1642	25	1	69
MEGAGAIN TNG *	388	1642	25	1	69
PRO 60 + *	64	273	12	>1	>1
PROTEIN 80 *	377	1595	82	3	5
PRO 500 *	383	1620	81	3	4
PROTEINRIEGEL PROTEIN + *	308	1294	40	7	27
SOJA PRO 100 *	370	1560	84	3	2
VITARGO-PRO RIEGEL	388	1636	26	9	49

\* Angaben können je nach Geschmacksrichtung leicht variieren