

10g Eiweiß sind enthalten in...

300 ml	Milch, Buttermilch	50 g	Schinken*
200 g	Naturjoghurt fettarm	35 g	Schinkenspeck
250 g	Naturjoghurt 3,6%	50 g	Fleisch mager (Huhn, Pute, Rind, Schwein)
30 - 40 g	Schnittkäse	50 g	Fisch (Forelle)
50 – 70 g	Weichkäse (Camembert, Schimmelkäse, Fetakäse, Mozzarella)	40 g	Konservenfisch (Thunfisch, Makrelenfilet natur)
80 – 90 g	Topfen, Cottagecheese/ Hüttenkäse	1	mittleres Ei
150 g	Frischkäse	150-200 g	gekochte Hülsenfrüchte
		30-55 g	getrocknete Hülsenfrüchte
40 g	Erdnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne (geschält)	120 g	Tofu
30 g	Hanfsamen	140-150 g	Hummus (gekauft)
60 g	Cashewkerne, Sesam		
70 g	Walnüsse, Haselnüsse		
250 g	Sojajoghurt	240 g	Seidentofu (Topfenersatz)
300 ml	Sojamilch	20 g	Sojagranulat
75 g	Tempeh natur	50 g	Seitan natur
130 g	Brot im Durchschnitt	80 g	rohe Nudeln, eifrei
100 g	Hirse, roh	140 g	Reis
60-70 g	Quinoa, Haferflocken, Amaranth, roh	400 g	Kartoffeln

*Durchschnittswert: Beinschinken, Farmerschinken, Bauernschinken,