

## Eiweiß in Lebensmitteln

Eiweiß (Protein) ist wichtig für den Muskelaufbau, die Erholung und die Immunabwehr. Wie viel Eiweiß in verschiedenen Lebensmitteln enthalten ist, erfahren Sie hier.

### Folgende Lebensmittel enthalten 10 g Eiweiß:

#### Milchprodukte & Eier

- 300 ml Milch, Buttermilch
- 200–250 g Naturjoghurt
- 30–40 g Schnittkäse
- 50–70 g Weichkäse (Camembert, Schimmelkäse, Feta, Mozzarella)
- 80–90 g Topfen, Hüttenkäse
- 150 g Frischkäse
- 1 mittleres Ei

#### Hülsenfrüchte & pflanzliche Eiweißquellen

- 150–200 g gekochte Hülsenfrüchte
- 30–55 g getrocknete Hülsenfrüchte
- 140–150 g Hummus
- 120 g Tofu
- 240 g Seidentofu
- 250 g Sojajoghurt
- 300 ml Sojamilch
- 20 g Sojagranulat
- 75 g Tempeh natur
- 50 g Seitan natur

#### Fleisch und Fisch

- 50 g Schinken
- 35 g Schinkenspeck
- 50 g Fleisch mager (Huhn, Pute, Rind, Schwein)
- 50 g Fisch (Forelle)
- 40 g Konservenfisch (Thunfisch, Makrelenfilet natur)

#### Nüsse

- 70 g Walnüsse, Haselnüsse
- 60 g Cashewkerne, Sesam
- 40 g Erdnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne (geschält)
- 30 g Hanfsamen

#### Getreide & Kartoffeln

- 400 g Kartoffeln
- 140 g Reis
- 130 g Brot im Durchschnitt
- 100 g Hirse, roh
- 80 g Nudeln, roh und eifrei
- 60–70 g Quinoa, Haferflocken, Amaranth, roh