

HOCHWERTIGE PROTEINQUELLEN

Lebensmittel	pro Portion*	Proteingehalt pro Portion
Fleisch/Geflügel		
Rindfleisch, Steak	125g	ca. 27g
Kalbfleisch, Schnitzel	125g	ca. 25g
Hähnchenbrust, Filet ohne Haut	125g	ca. 28g
Putenbrust, Schnitzel	125g	ca. 30g
Putenbrustaufschnitt (Herta)	1 Scheibe (20g)	ca. 4g
Schinken (Aufschnitt), gekocht	1 Scheibe (30g)	ca. 7g
Eier		
Hühnerei (Gewichtsklasse M)	1 Stück	ca. 7g
Fisch/Meeresfrüchte		
Forelle	150g	ca. 29g
Lachs	150g	ca. 30g
Makrele	150g	ca. 28g
Krabben, Garnelen, ausgelöst	100g	ca. 19g
Thunfisch in Wasser, abgetropft (Konserve)	50g	ca. 12g
Milch/Milchprodukte		
Kuhmilch, fettarm (1,5% Fett)	200ml	ca. 6g
Joghurt natur, fettarm (1,5% Fett)	kleiner Becher (150g)	ca. 6g
Körniger Frischkäse (Cottage Cheese)	100g	ca. 12g
Bergkäse (50% F. i. Tr.)	1 Scheibe (30g)	ca. 8g
Parmesan, gerieben	1 geh. EL (20g)	ca. 7g
Gouda (40% F. i. Tr.)	1 Scheibe (30g)	ca. 7g
Feta aus Schafsmilch	100g	ca. 15g
Hülsenfrüchte		
Erbsen (Konserve)	100g	ca. 6g
Kidneybohnen (Konserve)	100g	ca. 7g
Nüsse und Samen		
Sonnenblumenkerne, geschält	1 geh. EL (25g)	ca. 6g
Walnüsse	5 Stück	ca. 3g

* Die Angaben beziehen sich auf ungefähre herkömmliche Lebensmittel-Portionsgrößen und stammen aus „Kalorien mündgerecht“, 14. Auflage, Neuer Umschau Buchverlag und Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main, 2010.