

# Eiweißhaltige Lebensmittel

Sortiert nach Eiweißgehalt

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 Gramm (ca. Angabe)
Parmesan	38,0
Sojabohnen	36,0
Harzer Käse	30,0
Putenschnitzel natur	30,0
Rindsfilet	29,7
Bergkäse	28,9
Emmentaler	28,7
Lammfilet	27,3
Tilapia	26,0
Erdnüsse	26,0
Rote Linsen (getrocknet)	25,5
Thunfisch	25,0
Gouda	25,0
Putenbrust	24,1
Tellerlinsen (getrocknet)	23,4
Hähnchenbrust	22,2
Forelle	22,0
Zander	22,0
Weißer Bohnen	21,3
Kochschinken	21,0
Ziegenkäse	21,0
Mandeln	21,0
Red Snapper	20,2
Perlhuhn	20,1
Schweinefilet	20,0
Lachs	20,0

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 Gramm (ca. Angabe)
Dorade	20,0
Garnelen	20,0
Kichererbsen	19,8
Entenbrust	19,5
Gänseleber	18,5
Hering	18,2
Eier	16,0
Weißwurst	14,5
Rinderhackfleisch	14,0
Bockwurst	14,0
Pinienkerne	14,0
Quinoa	14,0
Haferflocken	13,5
Hüttenkäse	12,6
Magerquark	12,0
Tofu	8,0
Dicke Bohnen	8,0
gekochte Vollkornnudeln	5,0
Erbsen	5,0
Milch	3,4
Buttermilch	3,3
Erdbeeren	0,8