

Die besten Eiweißlieferanten

So viel musst du von einem Lebensmittel essen um 20 gr. verwertbares Eiweiß aufzunehmen.

Fleisch

Lamm	75 g
Pute	75 g
Hähnchenbrust	80 g
Kotelett	90 g
Rind	100 g
Ente	110 g
Kalb	100 g

Pistazien	115 g
Paranuss	140 g
Cashewnüsse	115 g
Walnüsse	150 g

Fisch und Meeresfrüchte

Lachs	110 g
Kabeljau	110 g
Tintenfisch	130 g
Thunfisch	100 g
Forelle	90 g
Garnele	105 g
Heilbutt	100 g
Seehecht	115 g

Eier und Milchprodukte

Ei	150 g
Schnittkäse	90 g
Mozarella	110 g
Kefir	550 ml
Naturjoghurt	600 g
Magerquark	115 g
Frischkäse(5%)	180 g

Soja

Tofu	240 g
------	-------

Nüsse

Erdnüsse	80 g
Mandeln	110 g