

## Super 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

### 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

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