

INFOBLATT EIWEISS

**Eiweiß ist wesentlicher Bestandteil der Muskulatur und auch für das Immunsystem wichtig.
Eiweiß kommt sowohl in tierischen, als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor.**

- **Tierisches Eiweiß ist in: Fleisch, Fisch, Ei und Milchprodukten.**
- **Pflanzliches Eiweiß ist in: Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Getreide.**

Die folgende Liste gibt einen Überblick über den Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel. Zum besseren Vergleich ist auch der Fettgehalt angegeben:

Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel	Eiweiß	Fett	kcal
Rind Filet 100 g	21	4	120
Rostbraten 100 g	20	8	150
Faschiertes gemischt 100 g	20	20	260
Faschiertes gemischt mager 7% Fett 100 g	20	6	135
Schwein Filet 100 g	22	2	100
Schwein Bauch 100 g	18	21	260
Huhn Brust ohne Haut 100 g	24	1	105
Huhn Brust mit Haut 100 g	22	6	150
Leberpastete 1 Portion 30 g	4	9	95
Frankfurter Würstchen 1 Stk. 60 g	8	14	160
Salami 100 g	19	33	370
Wiener Wurst (Wiesbauer) 100 g	19	24	290
Feine Extra (Wiesbauer) 100 g	10	21	230
Krakauer (Wiesbauer) 100 g	19	14	200
Beskada (Wiesbauer) 100 g	21	11	200
Schwarze Pute (Moser) 100 g	19	12	180
Edelbratschinken (Wiesbauer) 100 g	22	8	150
Kochschinken 100 g	24	4	130
Sonnen Schinken (Spar Vital) 100 g	20	2	180
1 Ei rund 60 g	7	6	80
Forelle 100 g	20	3	100
Lachs 100 g	20	14	200
Zander 100 g	19	1	80
Hering Filet 100 g	18	15	210

	Eiweiß	Fett	kcal
Vollmilchschokolade 100 g	9	30	530
Buttermilch 100 ml	4	0,5	40
Vollmilch 100 ml	3	4	65
Milch fettarm 1,5 % 100 ml	3	1,5	50
Joghurt 3,5 % 100 g	3	4	64
Joghurt fettarm 1,5 % 100 g	3	1,5	50
Joghurtdrink NÖM fasten 100 ml	3	0,1	40
Molkegetränk NÖM fasten 100 ml	0,5	0,1	25
Sauerrahm 16 % 100 g	3	18	190
Schlagobers 36 % 100 g	2	36	350
Butter 1 Portion 10 g	0,07	8	75
Mozarella 100 g	19	20	250
Magertopfen 100 g	14	0,3	70
Speisetopfen 20 % Fett 100 g	13	5	110
Camembert 60 % F.i.T 50 g	9	16	190
Bergkäse 45 % F.i.T 50 g	15	15	190
Gouda 40 % F.i.T 50 g	12	11	150
Lindenberger light 30% F.i.T 50 g	15	9	140
Rauchkäse 25 % F.i.T. 13 % absolut 50 g	15	6	120
Bierkäse 15/ F.i.T 7 % absolut 50 g	19	4	105
Quargel fettfrei 100 g	30	0,3	125
Schmelzkäse 20 % F.i.T. 1 Portion 20 g	3	2	50
Cottage chesse fettarm 0,9 % 100 g	12	1	70
Erdnuss natur 100 g	25	48	560
Walnuss 100 g	14	63	660
Pistazien 100 g	21	52	600
Teigwaren eifrei 100 g	13	1	360
Eierteigwaren trocken 100 g	12	3	350
Vollkornmehl 100 g	11	2	300
Mehl Durchschnitt 100 g	7	1	320
Haferflocken 1 Portion 50 g	7	3	180
Schoko Müsli 50 g	5	6	200
Hirse 1 Portion 50 g	5	2	180
Reis gekocht 1 Portion 150 g	3	0,3	160
Kartoffelstärke 100 g	0,6	0,1	340
Pommes frites verzehrfertig 100 g	4	15	290
Kartoffel gekocht mit Schale 100 g	2	0,1	70

	Eiweiß	Fett	kcal
Baguette 100 g	8	0,7	260
Grahambrot 100 g	8	1	200
Weizenvollkornbrot 100 g	8	1	200
Weizenmischbrot 100 g	7	1	225
Kidneybohnen Dose 100 g	8	0,6	110
Linsen Dose 100 g	8	1	60
Kichererbsen Dose 100 g	7	3	110
Bohnen weiß Dose 100 g	5	0,5	70
Sojabohne vorblanchiert (Iglo) 100 g	12	6	160
Soja Granulat (TVP) trocken 100 g	50	7	320
Tofu 100 g	9	5	85
Broccoli gekocht 100 g	3	0,2	20
Zuckermais Dose 100 g	3	2	110
Champignons Dose 100 g	3	0,5	20
Karfiol gekocht 100 g	2	0,2	20
Fisolen gekocht 100 g	2	0,3	30

Quellen: die GU Nährwerttabelle, div. Firmeninformationen. Stand 2011

Bedarf individuell ____ g/kgKG			
---------------------------------------	--	--	--