

Proteinhaltige Lebensmittel Kalorientabelle

Lebensmittel je 100g	Kalorien/ 100g	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate(g)	Kategorie
Trockenfleisch (Beef Jerky)	315	60	4	9,8	Fleisch
Serano Schinken	228	30	12	0,1	Fleisch
Lammkotelett	200	24,9	18,3	0	Fleisch
Putenbrust	111	24	1,7	0	Fleisch
Hähnchenbrust	99	23	0,8	0	Fleisch
Kaninchen-Filet	148	22	2,7	0	Fleisch
Schweineschnitzel (natur)	107	22	1,9	0	Fleisch
Rinderfilet	111	21	3	0,2	Fleisch
Kasseler	125	20	3	1	Fleisch
Hackfleisch, gemischt	234	19,4	16,4	0,1	Fleisch
Thunfisch-Filets (im eigenen Saft)	128	29,1	1	0,6	Fisch
(Echter) Kaviar	259	26,1	15,5	4	Fisch
Thunfisch-Steak	105	25,1	0,5	0	Fisch
Lachsfilet – 22 Gramm	199	21,5	9,8	0	Fisch
Saiblingsfilet	100	20	2,2	0	Fisch
Heilbutt	101	20,1	2,3	0	Fisch
Dorade	96	19,7	1,9	0,2	Fisch
Forelle	105	19,5	2,7	0	Fisch
Rotbarsch	105	18,1	3,6	0	Fisch
Scholle	84	17	2	0	Fisch
Nordseekrabben	147	20,9	1,2	0,5	Meeresfrüchte
(Riesen-)Garnelen	106	20,3	1,7	0,9	Meeresfrüchte
Languste	100	20,1	1,5	1,5	Meeresfrüchte
Hummer	90	18,8	1,5	0,3	Meeresfrüchte
Krebsfleisch	91	18,6	1,4	0,7	Meeresfrüchte
Sepia	73	16,1	0,9	0	Meeresfrüchte
Jakobsmuscheln	77	15,6	0,8	1,5	Meeresfrüchte
Scampi	69	15	1	0	Meeresfrüchte
(Riesen-)Kalamar	67	15	1	1	Meeresfrüchte
Miesmuscheln	69	13	1,8	0	Meeresfrüchte
Parmesan	374	35,6	25,8	4,1	Milchprodukte
Gouda light	278	31,2	17	0,1	Milchprodukte
Harzer Roller	125	30	0,5	0,1	Milchprodukte
Emmentaler	396	29	31	0	Milchprodukte
Bergkäse	373	28	29	0	Milchprodukte
Gouda alt	452	29	37	0	Milchprodukte
Tilsiter	354	26,3	27,7	0	Milchprodukte
Ziegen-Schnittkäse	370	25	30	0	Milchprodukte
Manchego	321	25	25	0	Milchprodukte

Maasdamer	343	21	27	0	Milchprodukte
Magerquark	67	12	0,3	3,9	Milchprodukte
Skyr	63	10,6	0,2	4	Milchprodukte
Griechischer Naturjoghurt	70	9	2	4	Milchprodukte
Kefir	51	3,8	1,5	5,5	Milchprodukte
Fettarme Milch	46	3,4	1,5	4,8	Milchprodukte
Hühnerei (Vollei)	155	13	11	0,5	Eier
Wachtelei	154	12,8	11,1	0,8	Eier
Hühnerei (Eiklar)	48	11,1	0	0,7	Eier
Rote Linsen	316	25,5	1,5	50	Bohnen
Tempeh	170	19	5	12	Bohnen
Tofu geräuchert	165	18	9,6	0,6	Bohnen
Tofu Natur	124	14	7	0,5	Bohnen
Sojabohnen	149	11,9	5,9	10,4	Bohnen
Edamame	110	14	6,4	2,4	Bohnen
Kidney-Bohnen	110	7,6	0,6	15	Bohnen
Kichererbsen	127	7,1	2	15	Bohnen
Weißer Bohnen	90	6,6	0,7	11	Bohnen
Erbsen	86	6,2	0,7	10	Bohnen
Kürbiskerne	587	35	47	3,3	Samen und Nüsse
Hanf Samen	411	34,9	18,4	25,2	Samen und Nüsse
Pinienkerne	596	32	45	14	Samen und Nüsse
Erdnüsse	638	29	48,1	9,5	Samen und Nüsse
Sonnenblumenkerne	624	26	54	6,1	Samen und Nüsse
Leinsamen	388	24	30,9	0	Samen und Nüsse
Mandeln	620	24	53	5,7	Samen und Nüsse
Chia Samen	457	22	33	1,8	Samen und Nüsse
Walnüsse	733	16	71	6,1	Samen und Nüsse
Paranüsse	687	14	67	3,6	Samen und Nüsse
Seitan	148	28	2,5	2	Getreide
Quinoa	354	15	5	59	Getreide
Amaranth	400	15	8,8	62	Getreide
Dinkelflocken	353	14,2	2,6	64	Getreide
Haferflocken	361	14	6,7	56	Getreide
Hartweizengrieß	341	12,8	0,6	70	Getreide
Hirse 11 Gramm	363	11	3,9	69	Getreide
Weichweizengrieß	333	10,5	0,8	69	Getreide
Weizenmehl	348	10	1	72,3	Getreide
Buchweizen	346	9,8	1,7	71	Getreide

Quorn (Mycoprotein)	440	16	1,5	4,5	Pilze
Steinpilze	20	3,6	0,4	0,5	Pilze
Austernpilze	35	3,5	0,2	2,6	Pilze
Champignons	15	2,7	0,2	0,5	Pilze
Pfifferlinge	11	1,6	0,5	0,2	Pilze
Gartenkresse	38	4,2	1,5	1,8	Gemüse
Broccoli	34	3,8	0,2	2,8	Gemüse
Spinat	23	2,9	0,4	1,4	Gemüse
Blumenkohl	28	2,5	0,3	2,3	Gemüse
Zucchini	19	1,6	0,4	2,2	Gemüse

