

# Pflanzliche Eiweißquellen

Durchschnittlicher Eiweißgehalt von pflanzlichen Proteinquellen pro 100 g:

## Hülsenfrüchte

- Kidney Bohnen (Dose) – 7 g
- Linsen gekocht – 9 g (Dose 6 g)
- Kichererbsen – 8 g (Dose 7 g)
- Erbsen – 7 g (Dose 4 g)
- grüne Bohnen – 2 g
- weiße Bohnen – 9 g
- Soja-Bohnen – 11 g (Dose 8 g)
- Sojamilch – 3 g
- Sojajoghurt – 4 g
- Tofu – 16 g

## Getreide

- Reis – 7 g
- Quinoa – 14 g
- Haferflocken – 13 g
- Amaranth – 13 g
- Buchweizen – 13 g
- Mais – 9 g
- Weizen – 14 g
- Dinkel – 15 g
- Gerste – 12 g
- Roggen – 10 g

## Nüsse, Samen

- Walnüsse – 14 g
- Haselnüsse – 12 g
- Mandeln – 19 g
- Paranüsse – 14 g
- Kürbiskerne – 24 g
- Pinienkerne – 24 g
- Erdnüsse – 25 g
- Pistazien – 18 g
- Cashews – 18 g
- Leinsamen – 24 g
- Sonnenblumenkerne – 22 g
- Chia-Samen – 16 g
- Hanf-Samen – 37 g

## Gemüse

- Spirulina – 57 g
- Kartoffeln – 2 g
- Süßkartoffeln – 2 g
- Zucchini – 2 g
- Blumenkohl – 2 g
- Tomate – 1 g
- Karotten – 1 g
- Aubergine – 1 g
- Broccoli – 3 g
- Spinat – 3 g
- Champignons – 3 g
- Pfifferlinge – 2 g

# Tierische Eiweißquellen

Durchschnittlicher Eiweißgehalt von tierischen Proteinquellen pro 100 g:

## Fleisch, Geflügel, Eier

- Rindfleisch – 26 g
- Schweinefleisch – 22 g
- Hackfleisch (gemischt) – 19 g
- Kalbfleisch – 24 g
- Lammfleisch – 25 g
- Hähnchenbrust – 21 g
- Putenbrust – 24 g
- Hühnerei (Eiklar) – 11 g
- Hühnerei (Vollei) – 13 g

## Fisch, Meeresfrüchte

- Seelachs – 16 g
- Kabeljau – 17 g
- Lachsfilet – 18 g
- Rotbarsch – 21 g
- Makrele – 22 g
- Thunfisch – 22 g
- Forelle – 24 g
- Tintenfisch – 18 g
- Garnelen, Shrimps – 19 g
- Jacobsmuscheln – 11 g

## Milchprodukte

- Milch – 3 g
- Buttermilch – 3 g
- Joghurt – 3 g
- Quark – 14 g
- Hüttenkäse – 13 g
- Käse (Edamer, Gouda, ...) – 25 g
- Parmesan – 38 g
- Harzer Käse – 27 g
- Sojamilch – 3 g
- Sojajoghurt – 4 g

BEWUSST  
ABNEHMEN

<https://bewusst-abnehmen.net/eiweissquellen-protein-tabelle/>