

## EIWEISSHALTIGE LEBENSMITTEL

jeweils pro 100 g

Lebensmittel	Eiweiß in g
Bohnen	2,4
Buttermilch	3,2
Ei	12,9
Erbsen	6,5
Extrawurst	17,4
Feta (Schafskäse)	17,0
Fleisch mager (jede Sorte)	20,6
Forelle roh	20,6
Hüttenkäse 20 % F.i.T.	12,0
Käse (Schnittkäse) – 25 % F.i.T.	26,2
Käse (Schnittkäse) – 45 % F.i.T.	24
Lachs roh	18,4
Linsen roh	23,5
Linsen gekocht	6,9
Mais	8,5
Milch – 1,5 % Fett	3,4
Milch – 3,6 % Fett	3,3
Molke	0,8
Mozzarella	19
Naturjoghurt – 3,6 % Fett	4,0
Salami	19,7
Schinken	21,2
Scholle	17,9
Skyr	11,0
Soja-Drink	3,0
Thunfisch – Dose	21,7
Tofu	8,1
Topfen	13,5
Zander roh	19,2