

1.1 Proteingehalt; 10 g Protein sind in...

Fleisch		Milchprodukte	
<i>Aufschnitt</i>		<i>Quark, Blanc Battu, Skyr etc.</i>	
30 g	Bresaola	90 g	Skyr natur
35 g	Rohschinken	80 g	Quark, Magerstufe REWE
40 g	Lachsschinken	100 g	High Protein Dessert (Pudding, Mousse, Eis)
40 g	Bauernschinken		
40 g	Roastbeef	<i>Milch und Joghurt</i>	
45 g	Putenbrust geräuchert	135 ml	Schwarzwald High Protein Milch
50 g	Hähnchenbrust	215 g	Joghurt, 0,1 o. 1,5% Fett, natur o. mit Süsstoff
50 g	Vorderschinken	315 ml	Halbentrahmte Milch 1.5% Fett
55 g	Hinterschinken		
		<i>Hart-, Halbhart- Weich- und Streichkäse</i>	
<i>Frischfleisch</i>		2 Stk.	Mini Babybell
40 g	Hähnchenbrust, Putenschnitzel roh	35 g	Parmesan, Sbrinz etc.
50 g	Fleisch allgemein	40 g	Grünländer Käse
60 g	Putenhackfleisch	35 g	Emmentaler, Greyerzer
		40 g	Gouda, Leerdammer
Fisch und Meeresfrüchte		50 g	Val du Val, Tilsiter
<i>Konserven</i>		55 g	Brie, Camembert, Tomme
40 g	Thun in Wasser	55 g	Gorgonzola, Mozzarella, Roquefort
		60 g	Patros (Kuhmilch) Light
<i>Aufschnitt</i>		60 g	Feta (Schafsmilch)
40 g	Thunfischfilet, geräuchert	80 g	Hüttenkäse
45 g	Lachs, geräuchert	90 g	Philadelphia Natur so leicht 11% Protein
50 g	Forellenfilets, geräuchert		
50 g	Fischfilet	<i>Milchersatzprodukte</i>	
60 g	Jakobsmuscheln	200 ml	Soja-Drink Protein
85 g	Crevetten	250 g	Soja-Joghurt, natur o. mit Süsstoff
85 g	Miesmuscheln		
		<i>Getreide und Hülsenfrüchte</i>	
Ei		40 g	Erdnuss o. Erdnussbutter (ohne Zusatz von Zucker und Öl)
2 Stk.	Spiegelei, Rührei, Omelett etc.	45 g	Harry Eiweissbrot o. Mestemacher Eiweißbrot REWE
		70 g	Sojabohnen gekocht

Fleischersatzprodukte		
35 g	Veganer Burger Frei!Burger REWE	
55 g	Tofu-Aufschnitt Alnatura	
55 g	Veganes Mühle Hack REWE	
55 g	Veganes Hähnchen und Döner LikeMeat REWE	
65 g	Tofu, Natur und geräuchert	