

Proteinquellen

DA STECKT PROTEIN DRIN

@COACH.LEVENT



MAGERQUARK
100g = 12,5g



EIER
1 Ei (M) = 6,5g



HÄHNCHENBRUST
100g = 22g



LACHSFILET
100g = 20g



TOFU
100g = 14g



THUNFISCH
1 Dose = 39g



WHEY PROTEIN
30g = 23g



RINDERFILET
100g = 21g



KÖRN. FRISCHKÄSE
100g = 12,5g

30 Gramm Protein können so aussehen



Hähnchenbrust
130 g



Rinderfilet
145 g



Lachs
150 g



Thunfisch
115 g



Tofu
170 g



Linsen
115 g



Magerquark
250 g



Eier
250 g
(ca. 5 Stück)



Harzer Käse
100 g

@flavio.simonetti

Lebensmittel mit hohem Proteingehalt

LEBENSMITTEL	PROTEIN		
	g/100 g	g/Portion	% DRV*
 Rinderhackfleisch (5% fat)	22,7 g	75 g Portion: 17 g	29%
 Hühnerbrust	28,4 g	75 g Portion: 21,3 g	37%
 Lachs	25,3 g	100 g Portion: 25,3 g	44%
 ganzes Ei	14,1 g	50 g Portion oder 1 Ei: 7 g	12%
 Gouda-Käse	25,3 g	50 g Portion: 12,7 g	22%
 Ziegenkäse	21,1 g	50 g Portion: 10,6 g	18%
 (Vollfett-)Milch	3,5 g	200 ml Portion: 7 g	12%
 (teilentrahmte)Milch	3,4 g	200 ml Portion: 6,8 g	12%
 rote Kidneybohnen	8,6 g	100 g Portion: 8,6 g	15%
 Nussmix	23,8 g	25 g Portion: 5,9 g	10%
 Nudeln (gekocht)	5,5 g	150 g Portion: 8,3 g	14%
 Quinoa (gekocht)	4,4 g	150 g Portion: 6,6 g	11%
 Haferflocken	10,9 g	50 g Portion: 5,5 g	9%

% DRV: Von der EFSA festgelegte Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für einen Erwachsenen mit 70kg Körpergewicht (0,83g pro kg Körpergewicht, 58g pro Tag)

*basiert auf g pro Portionswert

10 vegane Proteinquellen

43 g

Lupinen Samen
pro 100 g unverarbeitet



37 g

Kürbiskerne
pro 100 g



27 g

Rote Linsen
pro 100 g unverarbeitet



24 g

Kidneybohnen
pro 100 g unverarbeitet



21 g

Mandeln
pro 100 g



19 g

Kichererbsen
pro 100 g unverarbeitet



16 g

Tempeh
pro 100 g unverarbeitet



14 g

Tofu
pro 100 g



12 g

Quinoa
pro 100 g unverarbeitet



11 g

Haferflocken
pro 100 g

