

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Snacks

Snacks: süß	Eiweißgehalt in g
Eiscreme 65g	2,5
Fruchtgummi 25g	1,5
Gummibärchen 25g	2
Butterkekse 30g	2,5
Popcorn 100g	12,5
Bitterschokolade 25g	3
Vollmilchschokolade 25g	2
Schokoladenpudding 100g	3
Schokoladenkeks 20g	1
Veganes Fruchtgummi 25g	0
Vollmilchschokolade 20g	1,5
Smarties 20g	1
Milchbrötchen 80g	7
Bananenchips 50g	1
Knoppers 25g	2
Corny Riegel mit Schokolade 35g	2,5
Snickers 50g	4
Duplo Riegel 20g	1
KitKat Riegel 40g	2,5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

<b>Snacks: salzig</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
Erdnüsse geröstet 30g	7,5
Haselnüsse 30g	5
Kartoffelchips 50g	2,5
Kürbiskerne 30g	11
Mandeln 30 g	6,5
Walnüsse 30g	5
Pistazien 30g	6
Salzstangen 30g	3,5
Sonnenblumenkerne 25g	7
Studentenfutter mit Rosinen 40g	4
Erdnussflips 25g	3,5
Babybel 20g	4
BiFi 20g	5
Cracker 30g	3
Käsebällchen 25g	2
Nachos 30g	2
Beef Jerky 30g	14,5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Beilagen

Beilagen	Eiweißgehalt in g
Bratkartoffeln 150g	2,5
Couscous 60g	3
Hirse 60g	6,5
Kartoffelpüree 150g	3,5
Kartoffelsalat 100g	2
Kroketten 140g	4
Kartoffeln gegart 200g	4
Berglinsen 100g	25
Pommes Frites 120g	2,5
Quinoa roh 60g	7
Reis gegart 60g	1,5
Semmelknödel 180g	12
Bandnudeln 100g	13
Eierspätzle 100g	3,5
Spaghetti 100 g	5
Vollkornnudeln 100 g	5,5
Vollkornreis 150 g	10

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Brot/ Müsli**

<b>Brot / Müsli</b>	<b>Eiweißgehalt in g / Portion</b>
Weizenfladenbrot 50g	4
Knäckebrötchen 30g	3
Laugenbrezel 50g	4,5
Mehrkornbrötchen 50g	4
Weizenvollkornmischbrot 45g	3,5
Graubrot-Roggenmischbrot 50g	3,5
Vollkornbrot (fein) 45g	3
Vollkornbrötchen 50g	4
Weißbrot 25g	2
Weizenbrötchen 45g	4,5
Weizenvollkornbrot (grob) 45g	3,5
Cornflakes 30g	2
Gezuckerte Frühstückscerealien 30g	2
Haferflocken 30g	7
Früchtemüsli 50g	3,5
Nussmüsli 50g	6
Sojaflocken 30g	12
Milch (1,5% Fett) 150ml	5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Fleisch / Fisch / Bratlinge / Ersatzprodukte**

<b>Bratlinge</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
Bratlinge vegetarisch auf Sojabasis 100g	19,5
Bratlinge vegetarisch mit Dinkel 100g	14
Grünkernbratling vegetarisch 100g	6
Gemüsebratling vegetarisch 100g	10,5
Falafel 50g	3,5

<b>Ersatzprodukt</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
Bratwurst aus Seitan 80g	21
Vegetarisches Schnitzel auf Sojabasis 120g	15,5
Vegetarische Nuggets auf Sojabasis 100g	14,5
Gemüsebratling vegetarisch 100g	10,5
Vegetarische Hackbällchen 100g	18

<b>Fleisch</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
Bratwurst 80g	10
Chicken Nuggets 100g	13
Frikadelle 125g	18
Hähnchenbrustfilet 120g	29
Brathähnchen Schenkel 200g	55
Kalb Kotelett 150g	39
Lammfilet 125 g	34,5
Lammkotelett 125 g	30
Rumpsteak 125 g	36,5
Bacon 50g	8
Wiener Schnitzel 150 g	27
Wiener Würstchen 70 g	9,5

<b>Fisch</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
Fischstäbchen 125g	15,5
Forelle 150 g	34
Hering 150 g	30,5
Thunfisch 125g	30
Lachsfilet 150g	30

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Gemüse

Gemüse	Eiweißgehalt in g
Aubergine 200g	2,5
Blattsalat 50g	0,5
Brokkoli 200g	5
Champignons 150g	3,5
Feldsalat 50g	1
Grüne Bohnen 200g	5
Grüne Erbsen 200g	13
Kichererbsen 100g	9
Kidneybohnen 100g	7
Kohlrabi 200g	4
Möhren 200 g	1,5
Paprika 200 g	2
Porree/Lauch 200 g	4
Radieschen 80 g	1
Rosenkohl 200 g	9
Rotkohl 200 g	3
Salatgurke 200 g	1
Blattspinat 100 g	3
Stangensellerie 200 g	2,5
Tomaten 100g	1
Zucchini 200 g	4
Zuckermais 200 g	6,5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Hauptspeisen

Gerichte	Eiweißgehalt in g
Kartoffellauflauf 250g	10,5
Tomatensuppe 250g	2,5
Cheeseburger 120g	15,5
Döner mit Geflügelfleisch 300g	41
Döner mit Kalb-/Rindfleisch 300g	31,5
Erseneintopf mit Würstchen 400g	23,5
Buchstabensuppe 250 g	5,5
Frühlingsrollen (mit Hühnchen) 150g	10
Gemüsereis 250 g	5
Gulasch 250g	7,5
Hamburger 120g	14,5
Kartoffelpuffer (Reibekuchen) 150g	2
Lasagne mit Hackfleisch 400g	24
Pizza Margerita 250g	24
Pfannkuchen 200 g	12
Pizza Salami 280g	26,5
Soja Schnitzel / Würfel / Granulat 50g	22
Spaghetti Bolognese 400g	21
Spaghetti Carbonara 250 g	11
Spaghetti mit Tomatensoße 250 g	11

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Obst

Obst	Eiweißgehalt in g
Ananas 100g	0,5
Apfel 150g	0,5
Aprikose 100g	1
Avocado 150g	2
Banane 100 g	1
Birne 125 g	0,5
Himbeeren 100g	1,5
Erdbeeren 125 g	1
Feige 100g	1
Johannisbeeren (rot/schwarz) 100g	1
Grapefruit 100g	0,5
Kiwi 100g	1
Mandarine 100g	0,5
Mango 100g	0,5
Orange 100g	1
Papaya 120g	0,5
Pfirsich 100g	1
Kirschen 100g	1
Weintrauben 125 g	1
Wassermelone 100g	0,5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

### Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Wurst / Käse / sonstige Beläge

Belag: Wurst/Käse/Sonstiges	Eiweißgehalt in g
Fleischwurst 30g	4
Kochschinken 30g	6
Leberwurst fein 30g	5
Salami 25g	5
Sucuk 25g	4
Blauschimmelkäse 30g	6,5
Camembert 30g	6
Frischkäse 30g	4
Hüttenkäse (Körniger Frischkäse) 25g	3
Speisequark 50g	5,5
Parmesan 20g	6
Schafskäse 30g	4,5
Schnittkäse 30g	7,5
Butter 10g	0
Margarine 10g	0
Hühnerei gekocht 50g	6,5
Kräuterquark 100g	5
Marmelade 25g	0
Nuss-Nugat-Creme 20g	1
Humus 30g	1,5
Tofu Aufschnitt 30g	4

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

**Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Zwischenmahlzeit**

<b>Zwischenmahlzeit: süß</b>	<b>Eiweißgehalt in g</b>
Baklava 40g	2,5
Buttercroissant 45g	3
Erdbeerkuchen 100g	1,5
Fruchtjoghurt 100g	3,5
Fruchtquark 100g	6
Kernobst 150g	0
Marmorkuchen 70g	5
Müsliriegel 25g	1,5
Rosinenbrötchen 45g	3,5
Schokobrötchen 50g	4
Buttermilch 200ml	7
Joghurt (1,5 %) 150g	5
Soja-Drink Natur 200ml	7
Soja-Reis-Drink 200ml	3
Hafer-Drink 200ml	1
Sojajoghurt 100g	4
Waffel 50g	3
Reiswaffel 20g	1,5
Donut 50g	4
Dattel 45g	1

Zwischenmahlzeit: deftig	Eiweißgehalt in g
Käsebrötchen 50g	5
Belegtes Brötchen mit Schinkenwurst 80g	10
Belegtes Brötchen mit Käse 80g	12
Knäckebrot 30g	3
Laugenstange 70g	4
Rührei 60g	6,5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln: Zwischenmahlzeit

Zwischenmahlzeit: süß	Eiweißgehalt in g
Baklava 40g	2,5
Buttercroissant 45g	3
Erdbeerkuchen 100g	1,5
Fruchtjoghurt 100g	3,5
Fruchtquark 100g	6
Kernobst 150g	0
Marmorkuchen 70g	5
Müsliriegel 25g	1,5
Rosinenbrötchen 45g	3,5
Schokobrötchen 50g	4
Buttermilch 200ml	7
Joghurt (1,5 %) 150g	5
Soja-Drink Natur 200ml	7
Soja-Reis-Drink 200ml	3
Hafer-Drink 200ml	1
Sojajoghurt 100g	4
Waffel 50g	3
Reiswaffel 20g	1,5
Donut 50g	4
Dattel 45g	1

Zwischenmahlzeit: deftig	Eiweißgehalt in g
Käsebrötchen 50g	5
Belegtes Brötchen mit Schinkenwurst 80g	10
Belegtes Brötchen mit Käse 80g	12
Knäckebrot 30g	3
Laugenstange 70g	4
Rührei 60g	6,5

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>