Proteingehalt in Lebensmitteln

Tierische Lebensmittel	Proteingehalt pro 100 g	Fettgehalt pro 100 g
Lachs	20	14
Seelachs	18	1
Tiefseegarnelen in Dosen	20	1
Aal, geräuchert	18	29
Joghurt 1,5 % Fett	4	2
Griechischer Joghurt	8	10
Fruchtzwerg	7	3
Frischkäse, mind. 10 % Fett i. Tr.	13	2
Frischkäse, 30 % Fett i. Tr.	12	6
Frischkäse, Doppelrahmstufe (60 % Fett i. Tr.)	11	32
Früchtequark, Halbfettstufe (20 % Fett i. Tr.)	6	3
Quark, Magerstufe (<10 % Fett i. Tr.)	13	0,2
Quark, Fettstufe (40 % Fett i. Tr.)	11	11

Harzer Roller	30	0,5
Rindfleisch, mager	22	2
Rind, Hackfleisch	20	9
Huhn, Fleisch mit Haut	20	10
Pute, Fleisch mit Haut	22	7
Bratwurst	16	20
Hähnchen, gegrillt	21	10
Kasseler Aufschnitt	29	3
Schweineschnitzel Natur	28	10
Lachsschinken	18	4
Hühnerei, roh	13	11

Pflanzliche Lebensmittel	Proteingehalt pro 100 g	Fettgehalt pro 100 g
Erdnuss	25	48
Kürbiskerne	35	46
Mandeln, süß	19	54
Pinienkerne	24	51
Sonnenblumenkerne	22	49
Haferflocken	13	7
Quinoa	15	5
Wildreis	15	1
Baguette / Brötchen	10	2
Roggenbrötchen	10	2
Laugenbrezel / -brötchen	9	4
Paniermehl	10	2
Erdnussflips / -flocken	10	34
Cracker	11	3
Vollkornkekse	11	22

Zwieback	14	6
Obstkuchen mit Quark-Öl-Teig	10	13
Brokkoli	3	-
Spinat, frisch	3	-
Bohnen	21	2
Erbsen	23	1
Kidneybohnen	20	1
Amaranth	16	7
Buchweizen	13	2,5
Hirse	11	4
Lupinenbohnen	40	6
Sojabohnen	36	5,9
Tofu, natur	11	7,5
Kichererbsen	20	2,5
Linsen	23	1,5
Hanfsamen	20	33