

## EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL



Erwachsenen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung täglich 0,8 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. Um deinen täglichen Proteinbedarf zu decken, stehen dir verschiedene tierische und pflanzliche Nahrungsmittel zur Verfügung. In den folgenden Tabellen findest du sowohl Lebensmittel mit einem hohen Proteingehalt als auch verschiedene Eiweissquellen mit einem geringeren Proteinanteil.

### TIERISCHE LEBENSMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
<a href="#">nu3 Whey Isolat, Cassis</a>	83	4,3	1,1	373
<a href="#">nu3 Whey Protein, Vanille</a>	74,9	7	4,3	373
<a href="#">nu3 Protein Cookie</a>	52	26	12,8	399
<a href="#">nu3 Beef Jerky, Original</a>	51	4	3,7	256
<a href="#">nu3 Proteinriegel</a>	40	32	6,8	321
Parmesan	36	0	25,6	374
Magermilchpulver	35,5	51,5	0,9	356
Reibkäse	32,3	0	29,4	396
Rohschinken	31	0,3	11,5	229
Emmentaler, vollfett	29	0	32,6	411
Thunfisch im Öl, abgetropft	27,6	0	8,4	186
Hart- und Halbhartkäse, vollfett	27,2	0	32,1	400
Sardelle im Öl, abgetropft	26,4	0,2	8,4	182
Appenzeller, vollfett	24,8	0	31,7	386
Vollmilchpulver	24,7	35,1	26,2	480
Thunfisch, roh	23,4	0	6,2	149
Lachs, geräuchert	23,2	0	8,2	167
Geflügelfleisch (Durchschnitt), roh	21,9	0	4,8	131
Brie, vollfett	21,8	0	23,5	300
Hackfleisch (Durchschnitt), roh	21,6	0	6,2	142

### EIWEISSREICHE PRODUKTE IM NU3 SHOP

nu3 Protein Cookie



JETZT ONLINE BESTELLEN

nu3 Whey Isolat, Cassis



JETZT ONLINE BESTELLEN

nu3 Proteinriegel



JETZT ONLINE BESTELLEN

TIERISCHE LEBENSMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Rindfleisch (Durchschnitt), roh	21,4	0	5,4	134
Schweinefleisch (Durchschnitt), roh	21,4	0	8,3	160
Camembert, vollfett	21,2	0	23,7	299
Wildfleisch (Durchschnitt), roh	21,1	0	3,4	115
Leberwurst	20,8	0,5	22,9	292
Heilbutt, roh	20,6	0	3,9	118
Lamm/Schaf (Durchschnitt), roh	20,5	0	5,8	134
Fisch (Durchschnitt), roh	20,2	0	6,2	137
Hinterschinken	20,2	0,7	2,3	104
Lachs, wild, roh	19,7	0	11,5	182
Scampi (Kaisergranat), roh	19,6	0,8	1,3	93
Gorgonzola	19,4	0,1	31,2	359
Seelachs, roh	19,3	0	0,3	80
Weichkäse (Durchschnitt)	19,3	0	27,4	324
Mozzarella	18,7	0,7	19,5	253
Vorderschinken	18,6	0,4	3,3	106
Kabeljau, roh	18,1	0	0,4	76
Leber (Durchschnitt), roh	17,8	2,8	15,9	226
Scholle, roh	17,1	0	1,9	86
Flunder, roh	16,5	0	0,7	72
Mortadella	15,7	0,8	26,6	305
Hühnerei, ganz, festgekocht	13,2	0,3	11,4	157
Hüttenkäse, natur	12,7	2,4	4,5	101
Rollmops	12	19,6	15,9	270
Hühnerei, ganz, roh	11,9	0,3	10,3	142
Garnele, roh	11,4	1,2	0,6	56
Quark, natur, mager	10,8	4,2	0,2	62
Joghurt, natur	4	4,5	3,6	151
Vollmilch	3,3	4,7	4	68
Buttermilch	3,2	4	0,5	68



**BEEF JERKY  
VOLLE PROTEIN-POWER**

- Fleisch von grasgefütterten Rindern aus Österreich
- Natürlich **reich an Protein**
- Herzhafter Snack für unterwegs

JETZT ONLINE BESTELLEN

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
<u>nu3 Reisprotein</u>	81	15	4,8	367
<u>nu3 Mehrkomponentenprotein, vegan</u>	71,2	4,8	4,1	355
<u>nu3 Bio Kürbiskernprotein</u>	55	5,2	12,3	381
<u>nu3 Bio Mandelmehl</u>	53	24	13,2	433
<u>nu3 Bio Hanfprotein</u>	50	26	9	400
Bierhefe, getrocknet	47,9	26,5	4,2	354
Sojamehl, entfettet	45,2	0,6	1,2	249
Sojabohnen, getrocknet	38,2	6,3	18,3	387
<u>nu3 Eiweissbrot, Backmischung</u>	35	6,1	19	380
Pinienkerne	31,6	13,9	44,9	594
<u>nu3 Bio Hanfsamen</u>	29	2,8	55	628
<u>nu3 Erdnussbutter</u>	28	12,4	49	609
Seitan	28	2	2,5	148
Linsen, geschält, getrocknet	27	48	1,5	334
<u>nu3 Bio Protein-Porridge, Schokolade</u>	27	37	10	380
<u>nu3 Bio Criollo Rohkakao</u>	27	15,3	15,4	368
Erdnüsse	26	11,2	48,5	600
Weizenkeime	25	33,3	10	355
Erbsen, reif, getrocknet	21,3	51,9	1,7	331
Sonnenblumenkerne	21,3	12	53	626
Mandeln	21,2	4	49,9	576
Pistazien	20,3	17,6	45,4	580
Bohne, grün, getrocknet	20,2	25,7	2	252
Tempeh	19	12	5	170
Kichererbse, getrocknet	18,6	44,3	4,9	327

EIWEISSREICHE PRODUKTE IM NU3 SHOP

nu3 Eiweissbrot Backmischung



JETZT ONLINE BESTELLEN

nu3 Erdnussbutter



JETZT ONLINE BESTELLEN

nu3 Veganes Mehrkomponentenprotein



JETZT ONLINE BESTELLEN

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Cashewkerne	18,2	26,6	45,2	593
Leinsamen	17,9	10,8	33,6	472
Sesamsamen, ungeschält	17,7	11,7	49,8	589
Haferkleie	17,3	50,8	7	366
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	15,6	60	2,7	346
Weizenkleie	14,9	17,7	4,6	262
Amaranth, roh	14,5	66,2	6,5	385
Haferflocken	13,5	57,5	7,5	372
nu3 Bio Quinoa	12,2	63,3	6,5	382
Weizenmehl, Typ 550	12	69,5	1,3	344
Kaffee, löslich, Pulver	11,2	42,6	0	253
Brot (Durchschnitt)	9,2	44,6	4,7	265
Tofu	8,1	0,7	4,8	81
Knoblauch, roh	7	24,5	0,5	136
Sojasprossen, roh	5,5	4,7	1	55
Rosenkohl, roh	4	3,5	0,5	43
Petersilie, roh	3,9	6,8	0,5	56
Pfefferminze, roh	3,8	5,3	0,7	49
Steinpilz, roh	3,6	0,5	0,4	32
Mais, roh	3,3	15,7	1,2	92
Basilikum, roh	3,1	5,1	0,8	46
Brokkoli, roh	3	2,4	0,4	31
Champignon, roh	2,9	1,1	0,3	22
Spinat, roh	2,7	0,8	0,4	23
Rucola, roh	2,6	2,1	0,7	28



**BIO PROTEIN BOWL  
PERFEKTER START IN DEN TAG**

- Bio Protein-Porridge mit Schokolade
- **100 % vegan** & ohne künstliche Aromen
- In nur 5 Minuten zubereitet

JETZT ONLINE BESTELLEN

**Quellen:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3. <http://naehrwertdaten.ch/>  
<https://www.nu3.de>  
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>