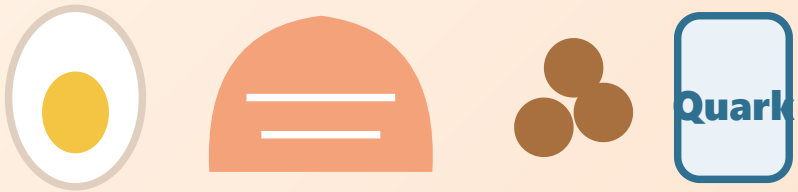
Eiweißreiche Lebensmittel Tabelle zum Ausdrucken

Über 30 eiweißreiche Lebensmittel auf einen Blick – tierisch und pflanzlich, mit Eiweiß pro 100 g und pro üblicher Portion. Dazu der Tagesbedarf, gute Kombinationen, ein Beispieltag und ein Eiweiß-Tagebuch.



Die Spitzenreiter

Lebensmittel	pro 100 g
Parmesan	ca. 33 g
Hanfsamen, Kürbiskerne	ca. 30 g
Harzer Käse	ca. 30 g
Pute, Hähnchen, Thunfisch	ca. 23–24 g
Linsen (getrocknet)	ca. 24 g

Wofür Eiweiß?

- Baustoff für Muskeln, Haut, Haare und Enzyme
- Macht lange satt – hilft beim Abnehmen
- Im Alter wichtig gegen Muskelabbau
- Am besten über den Tag verteilt

Inhalt

1 Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier S. 2
2 Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse, Getreide S. 3
3 Bedarf, Beispieltag und Tagebuch S. 4

Kurz zur Sicherheit: Gerundete Durchschnittswerte, je nach Produkt und Hersteller unterschiedlich. Bei Nierenerkrankungen die Eiweißmenge ärztlich abstimmen.

Tierische Eiweißquellen

Eiweiß pro 100 g und pro Portion

Fleisch und Fisch

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g (ca.)	Portion
Putenbrust	**24 g**	150 g ≈ 36 g
Hähnchenbrust	**23 g**	150 g ≈ 35 g
Thunfisch (Dose, im eigenen Saft)	**24 g**	1 Dose (140 g) ≈ 34 g
Rindersteak, mager	**22 g**	150 g ≈ 33 g
Lachs	**20 g**	125 g ≈ 25 g
Seelachs	**18 g**	150 g ≈ 27 g
Garnelen	**19 g**	100 g ≈ 19 g
Kochschinken	**20 g**	3 Scheiben (50 g) ≈ 10 g

Milchprodukte und Eier

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g (ca.)	Portion
Harzer Käse	**30 g**	50 g ≈ 15 g
Parmesan	**33 g**	20 g ≈ 7 g
Gouda	**25 g**	2 Scheiben (40 g) ≈ 10 g
Magerquark	**12 g**	250 g ≈ 30 g
Hüttenkäse	**12 g**	200 g ≈ 24 g
Skyr	**11 g**	150 g ≈ 17 g
Ei	**13 g**	1 Ei (60 g) ≈ 8 g
Milch (1,5 %)	**3,4 g**	1 Glas (250 ml) ≈ 9 g

Pflanzliche Eiweißquellen

Eiweiß pro 100 g und pro Portion

Hülsenfrüchte und Soja

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g (ca.)	Portion
Linsen (getrocknet)	**24 g**	gekocht: ca. 9 g pro 100 g
Kidneybohnen (getrocknet)	**22 g**	gekocht: ca. 8 g pro 100 g
Kichererbsen (getrocknet)	**19 g**	gekocht: ca. 8 g pro 100 g
Tempeh	**19 g**	100 g ≈ 19 g
Tofu natur	**15 g**	200 g ≈ 30 g
Edamame	**11 g**	150 g ≈ 17 g

Nüsse, Samen und Getreide

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g (ca.)	Portion
Kürbiskerne	**30 g**	30 g ≈ 9 g
Hanfsamen (geschält)	**31 g**	30 g ≈ 9 g
Erdnüsse	**25 g**	30 g ≈ 8 g
Mandeln	**21 g**	30 g ≈ 6 g
Sonnenblumenkerne	**21 g**	30 g ≈ 6 g
Haferflocken	**13 g**	60 g ≈ 8 g
Quinoa (roh)	**14 g**	60 g ≈ 8 g
Vollkornbrot	**8 g**	1 Scheibe (50 g) ≈ 4 g

Bedarf und Beispieltag

Wie viel Eiweiß brauche ich?

Gruppe	pro kg Körpergewicht und Tag
Erwachsene bis 65 Jahre	0,8 g
Ab 65 Jahren	1,0 g
Beim Abnehmen	eher 1,0–1,2 g
Bei regelmäßigem Krafttraining	1,2–1,6 g

Beispiel: 70 kg × 0,8 g = 56 g Eiweiß am Tag.

Kombinieren lohnt sich

- Pflanzliche Quellen ergänzen sich: Hülsenfrüchte + Getreide (z. B. Linsen mit Reis)
- Kartoffeln + Ei oder Quark
- Bohnen + Mais
- Haferflocken + Milch oder Joghurt
- So steigt die biologische Wertigkeit

Ein eiweißreicher Tag (ca. 110 g)

Mahlzeit	Beispiel	Eiweiß ca.
Frühstück	200 g Skyr mit 40 g Haferflocken und Beeren	28 g
Snack	1 Handvoll Mandeln (30 g)	6 g
Mittag	150 g Hähnchenbrust, Reis und Gemüse	38 g
Snack	1 hart gekochtes Ei	8 g
Abend	200 g Tofu-Gemüsepfanne mit Vollkornbrot	34 g

Mein Eiweiß-Tagebuch

Gewicht kg _____ **Ziel g pro Tag** _____ **Woche** _____

Tag	Frühstück	Mittag	Abend	Snacks	Summe g
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					