

Top 20 proteinreiche Lebensmittel (pro Portion)

Rang	Lebensmittel	Portionsgrösse	Proteingehalt pro Portion
1.	Seitan	120 g	33.6 g
2.	Fleisch, roh (im Ø), z. B. Rind, Kalb, Schwein, Poulet	120 g	25.7 g
3.	Fisch, roh (im Ø)	120 g	25.1 g
4.	Tempeh	120 g	22.8 g
5.	Hüttenkäse	150 g	18.6 g
6.	Trockenfleisch	45 g	17.7 g
7.	Tofu	120 g	17.6 g
8.	Quorn	120 g	16.8 g
9.	Magerquark	150 g	15.9 g
10.	Sojagranulat*	30 g	15.6 g
11.	Hülsenfrüchte*, z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen	60 g	15.1 g
12.	Hühnerei, roh	110 g (2 Stk.)	13.9 g
13.	Mozzarella	60 g	11.7 g
14.	Weichkäse, z. B. Brie	60 g	11.6 g
15.	Extrahartkäse, z. B. Sbrinz	30 g	9.0 g
16.	Hart- und Halbhartkäse, z. B. Gruyère, Tilsiter	30 g	8.0 g
17.	Quinoa	45 g	6.7 g

* Trockengewicht

Rang	Lebensmittel	Portionsgrösse	Proteingehalt pro Portion
18.	Haferflocken	45 g	6.1 g
19.	Joghurt nature	150 g	5.9 g
20.	Kürbiskerne	15 g	5.3 g

* Trockengewicht