

Top 20 proteinreiche Lebensmittel (pro 100g)

Rang	Lebensmittel	Proteingehalt pro 100g
1.	Sojagranulat*	52.0 g
2.	Trockenfleisch	39.3 g
3.	Kürbiskerne	35.6 g
4.	Extrahartkäse, z. B. Sbrinz	30.0 g
5.	Seitan	28.0 g
6.	Hart- und Halbhartkäse (im Ø), z. B. Greyerzer, Tilsiter	26.6 g
7.	Hülsenfrüchte*, z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen	25.1 g
8.	Fleisch, roh (im Ø), z. B. Rind, Kalb, Schwein, Poulet	21.4 g
9.	Fisch, roh (im Ø)	20.9 g
10.	Mozzarella	19.5 g
11.	Weichkäse, z. B. Brie	19.4 g
12.	Tempeh	19.0 g
13.	Quinoa*	14.8 g
14.	Tofu	14.7 g
15.	Quorn	14.0 g
16.	Haferflocken	13.5 g
17.	Hühnerei, roh	12.6 g

* Trockengewicht

Rang	Lebensmittel	Proteingehalt pro 100g
18.	Hüttenkäse	12.4 g
19.	Magerquark	10.6 g
20.	Joghurt nature	3.9 g

* Trockengewicht