

# Top 20 proteinreiche Lebensmittel (pro Portion)

Rang	Lebensmittel	Portionsgrösse	Proteingehalt pro Portion
1.	Seitan	100 g	28.0 g
2.	Fleisch, roh (im Ø), z. B. Rind, Kalb, Schwein, Poulet	100 g	21.4 g
3.	Fisch, roh (im Ø)	100 g	20.9 g
4.	Hüttenkäse	150 g	18.6 g
5.	Trockenfleisch	45 g	17.7 g
6.	Tempeh	100 g	17.0 g
7.	Magerquark	150 g	15.9 g
8.	Hülsenfrüchte*, z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen	60 g	15.1 g
9.	Tofu	100 g	14.7 g
10.	Quorn	100 g	14.0 g
11.	Hühnerei, roh	110 g (2 Stk.)	13.9 g
12.	Sojageschnetzeltes*	25 g	12.3 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.	Kürbiskerne	20 g	7.1 g

\* Trockengewicht

<b>Rang</b>	<b>Lebensmittel</b>	<b>Portionsgrösse</b>	<b>Proteingehalt pro Portion</b>
18.	Quinoa*	45 g	6.7 g
19.	Haferflocken	45 g	6.1 g
20.	Joghurt nature	150 g	5.9 g

\* Trockengewicht