

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt täglich 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aufzunehmen. Das entspricht bei Erwachsenen einer Zufuhr von 48 bis 57 g Protein pro Tag. 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.

Sofern nicht anders angegeben, beziehen sich die Nährwertangaben auf 100 g oder – bei flüssigen Lebensmitteln – auf 100 ml.

Tierische Lebensmittel

Lebensmittel	Protein (g)	Kalorien (kcal)
nu3 Beef Jerky, Original	51	256
nu3 Fit Protein Chips	45	397
Parmesan	34,9	370
Reibkäse	31,5	390
Rohschinken	31	229
Schweinefilet, gebraten	30,8	168
Rinderfilet, gebraten	29,1	140
Wildfleisch, gekocht	29	157
Geflügelfleisch, gebraten	28,9	131
Emmentaler, vollfett	28,4	408
Thunfisch im Öl, abgetropft	27,6	186
Hackfleisch, gebraten	27,4	181
Lammfilet, gebraten	27,2	150
Hart- und Halbhartkäse, vollfett	26,6	397
Sardellen im Öl, abgetropft	26,4	182
Lachsfilet, gedämpft	24,9	250
Tilsiter, vollfett	24,1	351
nu3 Grass-Fed Whey, Schoko ¹	23,2	104
Lachs, geräuchert	23,2	167
Kabeljaufilet, gedämpft	22,6	95



- Mehr als 23 g Protein pro Portion
- Whey aus Milch von grasgefütterten Kühen
- Nachhaltig & umweltfreundlich
- Top Eiweißquelle für dein Training

[Zum Produkt](#)

Tierische Lebensmittel

Lebensmittel	Protein (g)	Kalorien (kcal)
<u>nu3 Fit Shake, Erdbeere-Joghurt¹</u>	22	107
<u>nu3 Whey Protein, Schoko¹</u>	21,5	112
<u>nu3 Fit Protein Water, Peach¹</u>	21,4	99
Brie, vollfett	21,4	298
<u>nu3 Fit Protein Creme, Hazelnut</u>	21	514
Camembert, vollfett	20,8	297
Flunderfilet, gedämpft	20,6	90
Hinterschinken	20,2	104
Forelle, gekocht	20,1	159
Scampis, roh	19,6	93
<u>nu3 Protein Mug Cake Mix¹</u>	19,5	172
Mozzarella	19,5	256
Gorgonzola	19	357
Vorderschinken	18,6	106
<u>nu3 Fit Protein Bar, Chocolate Brownie¹</u>	18,2	193
<u>nu3 Fit Cacao¹</u>	18	110
Feta	16,7	242
Hühnerei, festgekocht	13,2	157
Hüttenkäse, natur	12,4	100
Garnelen, gekocht	12	59
Frischkäse, Doppelrahmstufe	11,1	351
Magerquark, natur	10,6	61
Naturjoghurt	3,9	66
Buttermilch	3,4	34
Vollmilch	3,2	68



- Proteinreich: 18 g Eiweiß pro Riegel
- Knuspriger Schoko-Protein-Snack
- Zuckerarm & ohne Sucralose
- Ideal für alle Naschkatzen & Fitness-Fans

[Zum Produkt](#)

Pflanzliche Lebensmittel

Lebensmittel	Protein (g)	Kalorien (kcal)
Sojamehl, entfettet	51,5	296
nu3 Bio Mandelmehl	51	375
Pinienkerne	37,3	616
nu3 Fit Protein-Müsli, Coconut-Crunch	36,7	470
Kürbiskerne	35,6	615
nu3 Erdnussbutter, crunchy	29,5	597
Weizenkeime	29,2	375
Erdnüsse	26,1	601
Mandeln	25,5	593
Sonnenblumenkerne	25,1	641
nu3 Bio Mandelmus, weiß	24	670
Pistazien	23,8	594
nu3 Fit Protein Crossies	23,4	502
nu3 Fit Eiweißbrot ¹	22,9	261
nu3 Vegan Protein 3K, Iced Coffee ¹	21,8	118
Cashewnüsse	21,5	606
nu3 Fit Vegan Shake, Vanille ¹	18,8	111
Haferkleie	18,5	406
nu3 Fit Pizza ¹	18	213
Leinsamen	17,9	472
nu3 Fit Pancakes ¹	17	209
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	15,6	346
Sojabohnen, gekocht	15,3	155
Weizenkleie	15,2	264
Haferflocken	13,5	381
nu3 Fit Vegan Bar, Almond Choc Crisp ¹	12,2	180
Weizenmehl, Typ 550	12	344

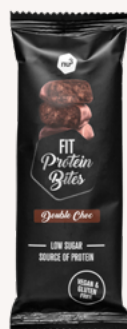


- Liefert 23 g Protein pro 100 g fertiges Brot
- Backmischung für frisches Eiweißbrot
- Zuckerarm, ballaststoffreich & glutenfrei
- Einfache Zubereitung

[Zum Produkt](#)

Pflanzliche Lebensmittel

Lebensmittel	Protein (g)	Kalorien (kcal)
Linsen, gekocht	11,3	139
Tofu	8,1	81
Bohnen, gekocht	7,8	114
Kichererbsen, gekocht	7,4	131
nu3 Fit Protein Bites, Double Choc ¹	7,3	147
Knoblauch, roh	7	137
Erbsen, gedämpft	6,9	104
Steinpilze, gedünstet	6,6	48
Champignons, gedünstet	4,5	31
Petersilie	3,9	56
Rosenkohl, gedämpft	3,8	41
Mais, gedämpft	3,7	105
Spinat, gedämpft	3,6	30
Basilikum	3,1	46
Morcheln, gedünstet	3	35
Brokkoli, gedämpft	2,9	30
Pfifferlinge, gedünstet	2,8	29
Blumenkohl, gedämpft	2,5	28



- Mehr als 7 g Eiweiß pro Stück
- Vegane Protein-Bites mit Kakao-Creme
- Ohne Palmöl & zuckerarm
- Dein Workout-Snack für unterwegs

[Zum Produkt](#)

¹Nährwertangabe pro Portion

Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 6.1. <http://naehwertdaten.ch/>
 Nährwertangabe © MRI 2005-2021
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>