



Eiweiß to go...

100 Gramm	Eiweißgehalt
Butterkäse 45% Fett	21,7 Gramm
Harzer Käse	30,0 Gramm
gekochter Schinken	22,8 Gramm
Thunfisch	25,0 Gramm
Camenbert 30% Fett	22,8 Gramm
Garnelen	18,6 Gramm
Mozarella	15,0 Gramm
Parmesakäse	30,0 Gramm
Schollenfilet	16,0 Gramm
Serranoschinken	30,0 Gramm
Dönerfleisch	25,0 Gramm
Rinderhackfleisch	20,0 Gramm
Quark 20% Fett	14,0 Gramm
Rührei	12,0 Gramm
Räuchertofu	18,0 Gramm
Schweinehaxe	22,0 Gramm
Lachsschinken	19,0 Gramm