

Eiweißgehalt und biologische Wertigkeit

Angaben pro 100 g Lebensmittel, ggfs. als Bereiche aufgrund sehr unterschiedlicher Quellenangaben

		Eiweiß (g)	Biolog. Wertigkeit
Milch, Ei	Hartkäse	25-34	78-85
	Weichkäse	15-24	78-85
	Speisequark	11-13	81-91
	Joghurt	3 - 4	83
	Milch	3,5	82-91
	Vollei	6	100
Fische	Thunfisch	23	75-92
	Lachs	20	75
	Forelle	19	75
	Hering	18	80
	Kabeljau	17	92
	Garnelen, Languste	15-18	70-75
	Muscheln	10	70-75
Fleisch, Wurst	Rind	18-22	87-91
	Huhn	18-22	80-83
	Schwein	18-22	76-84
	Schinken	18-21	76
	Gelb-,Leber-,Mettwurst	10-17	keine Angaben erhältlich
	Bratwurst, Wiener	10-11	keine Angaben erhältlich
Gemüse	Sojabohnen	35	72-85
	Sojamilch	3	91
	Tofu	9	64
	Linsen	23	60
	Erbsen	23	44-56
	Bohnen weiß	21	46
	Haselnüsse	14	50
	Rosenkohl	4	44
	Brokkoli	3	keine Angaben erhältlich
	Kartoffeln	2	67-76
	Karotten	1	36
Getreide	Quinoa	14	76-83
	Haferflocken	14	62
	Weizenvollkorn	12	45-54
	Weizenmehl	11	39-47
	Nudeln	12	30
	Buchweizen	8-11	83-90
	Mais	9	72-76
	Roggenvollkorn	9	67-83
	Roggenmehl	7	62-78
	Reis	7	66-83