

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
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
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