

## Eiweißaustauschtabelle

Die Eiweißaustauschtabelle dient als eine Orientierungshilfe, um zu überschlagen, wieviel Eiweiß Sie pro Tag aufnehmen. Hierbei handelt es sich um Durchschnittswerte, die von Produkt zu Produkt abweichen können. Wenn Sie sich eiweißreich ernähren sollen, verzehren Sie bevorzugt Lebensmittel, die auf kleinem Volumen viel Eiweiß haben. Bedenken Sie auch, dass in anderen hier nicht aufgeführten Lebensmittel ebenfalls Eiweiß in kleinen Mengen steckt.

### 10 g Eiweiß sind enthalten in:

Menge	Lebensmittel
<b>Milch und Milchprodukte, Pflanzendrinks</b>	
285 ml	Buttermilch, Milch 0,1 % Fett
290 g	Joghurt fettarm, 1,5 % Fett
300 ml	Milch 1,5 % Fett, Vollmilch 3,5 % Fett
300 g	Joghurt 3,5 % Fett, Kefir
285 ml	Sojadrink
1,1- 3,3 l	Haferdrink
<b>Käse</b>	
30 g	Parmesan
35 g	Emmentaler 45 % Fett i. Tr., Tilsiter 30 % Fett i. Tr.
40 g	Edamer 45 % Fett i. Tr., Appenzeller 50 % Fett i. Tr., Cheddar 50 % Fett i. Tr., Gouda 40 % Fett i. Tr., Tilsiter 45 % Fett i. Tr., Edamer 30 % Fett i. Tr., Limburger 20 % Fett i. Tr.,
45 g	Limburger 40 % Fett i. Tr., Edelpilzkäse 60 % Fett i. Tr., Camembert 30 % Fett i. Tr., Brie 50 % Fett i. Tr., Roquefort, Camembert 45 % Fett i. Tr.
50 g	Gorgonzola 48 % Fett i. Tr.
55 g	Camembert 60 % Fett i. Tr., Mozzarella 45 % Fett i. Tr.
60 g	Feta 45 % Fett i. Tr.
70 g	Schmelzkäse 45 % Fett i. Tr.
75 g	Speisequark mager und 20 % Fett i. Tr., Körniger Frischkäse
90 g	Doppelrahmfrischkäse mind. 60 % -max. 85 % Fett i. Tr., Speisequark 40 % Fett i. Tr.
110 g	Ricotta

**Erstellung:** Ernährungsteam IZDE

Rönsch, Veronika

**Prüfung:**

26.10.2020 Kraus-Pfeiffer, Gabriele  
26.10.2020 Leicht, Christine  
29.10.2020 Parhofer, Klaus Georg Prof.  
Dr.

**Freigabe:**

29.10.2020 Mayerle, Julia Prof. Dr.  
29.10.2020 Heinemann, Volker Prof.Dr.

<b>Fleisch</b>	
50 g	Kalbfleisch: Schulter, Kotelett, Keule, Filet, Brust Rindfleisch: Lende, Tatar, Hackfleisch, Ochenschwanz, Filet, Oberschale, Hals Schwein: Filet, Oberschale, Kotelett, Kassler, Bauch Lamm: Oberschale, Filet, Rücken, Keule Wild: Rehkeule, -rücken, Hase, Hirsch, Wildschwein Geflügel: Truthahnbrust ohne Haut, Hühnerbrust mit Haut, Truthahnkeule ohne Haut, Brathähnchen, Ente, Suppenhuhn, Hühnerschlegel mit Haut
60 g	Schwein: Hals Geflügel: Gans
70 g	Lamm: Kotelett
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	
45 g	Kochschinken
50 – 55 g	Hackfleisch (halb und halb), Cervelat, Salami
60 – 65 g	Bierschinken, Leberwurst
70 – 75 g	Mettwurst, Frankfurter
80 g	Bockwurst, Mortadella, Leberkäse
90 g	Weißwurst
100 g	Kalbsbratwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischwurst, Gelbwurst
<b>Fische und Meeresfrüchte</b>	
45 g	Thunfisch
50 g	Heilbutt (weiß), Sardine, Forelle, Lachs, Zander
55 g	Schellfisch, Hering, Kabeljau, Makrele, Torbarsch, Seelachs, Garnele, Hecht, Karpfen
60 g	Flunder, Scholle, Seehecht, Seezunge, Steinbutt, Tintenfisch
95 g	Muscheln
<b>Fischerzeugnisse</b>	
40 g	Ölsardinen, Thunfisch in Öl
55 g	Aal, geräuchert
60 g	Brathering, Bismarkhering
65 g	Matjeshering
80 g	Hering in Gelee
<b>Ei</b>	
80 g	Hühnerei, gesamt

<b>Getreide und Getreideerzeugnisse</b>	
70 g	Quinoa (roh)
80 g	Weizenvollkornmehl, Haferflocken, Popcorn
85 g	Weizenmehl (Type 1050), Grünkern
90 g	Weizengrieß, Weizenmehl ( Type 550), Roggenvollkornmehl
95 g	Graupen (Gerste), Weizenmehl (Type 405)
110 g	Roggenmehl (Type 1150)
115 g	Maisgrieß (Polenta)
125 g	Buchweizen (roh)
140 g	Naturreis (roh)
145 g	Roggenmehl (Type 815, 997)
150 g	Parboiled Reis (roh)
<b>Brot</b>	
100 g	Knäckebrötchen
120 – 125 g	Weißbrot, Baguette
130 g	Weizenvollkornbrot, Grahambrot, Mehrkornbrot
140- 145 g	Laugengebäck, Roggenmischbrot
150 g	Weizenmischbrot, Roggenbrot
175 g	Croissant
<b>Teigwaren</b>	
75 g	Vollkornnudeln (roh)
80 g	Eierteigwaren (roh)
<b>Fein- und Dauerbackwaren</b>	
100 g	Zwieback, Salzstangen
120 g	Hefegebäck, Bisquitteig
150 g	Rührkuchen (z.B. Nusskuchen)
125 g	Butterkekse
<b>Gemüse</b>	
150 g	Erbsen, grün
220 - 230 g	Rosenkohl, Grünkohl
300 g	Brokkoli
500 g	Kartoffeln

<b>Hülsenfrüchte</b>	
30 g	Sojabohne
40 – 50 g	Linsen, Mungobohne, Erbsen (reif), Weiße Bohnen, Kichererbsen
115 g	Tofu
145 g	Kidneybohnen
170 g	Sojasprossen
<b>Pilze</b>	
185 g	Steinpilze
370 g	Champignon
420 g	Pfifferlinge
435 g	Austernpilze
<b>Trockenobst</b>	
200 g	Aprikose
500 g	Datteln
<b>Samen und Nüsse</b>	
40 – 50 g	Erdnuss, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Pistazie, Mohn
55 – 60 g	Mandel, Sesam, Cashewnuss
70 – 75 g	Walnuss, Paranuss
85 g	Haselnuss
110 g	Pekanuss
130 g	Macadamianuss
255 g	Kokosnuss

Bitte beachten Sie, dass diese Empfehlungen keine persönliche Beratung mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft ersetzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Interdisziplinäre Zentrum für Diätetik und Ernährungsmedizin (IZDE) des LMU Klinikums.

## Quelle

- I. Elmadfa, et al. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und Unzer (GU) Verlag, München. 2018.