



Fette und Öle

Speiseöle enthalten kein Eiweiß.

Der Eiweißgehalt in Butter, Margarine oder Schmalz liegt unter 0,5g/100g Lebensmittel und muss somit nicht berücksichtigt werden.

Gemüse und Pilze

Alle Gemüsesorten, Pilze und Kräuter sind relativ eiweißarm und enthalten im Durchschnitt nur 2-3g Eiweiß/100g, sodass eine Portion von 200g selten mehr als 5 Gramm Eiweiß enthält. Hülsenfrüchte und Soja (Tofu) sind trotz ihres höheren Eiweißgehaltes geeignet, da sie pflanzliches Eiweiß liefern.

Obst und Obstprodukte

Alle Obstsorten, Obstsaften und Konfitüren sind eiweißarm und enthalten in der Regel nicht mehr als 0,3 bis 3g Eiweiß pro 100g. Sie müssen bei der Eiweißberechnung nicht berücksichtigt werden.

Diverses

Der Eiweißgehalt in Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Gewürzsoßen oder Meerrettich kann vernachlässigt werden.

Auch vegetarische Brotaufstriche helfen Eiweiß sparen, wenn sie alternativ zu Wurst und Käse verwendet werden.

Quelle: "Die große GU Nährwert Tabelle"
Ausgabe 2014/2015

Eiweißaustauschtabelle

10 g Gramm Eiweiß sind enthalten in:

Milch und Milchprodukte

- 280ml Buttermilch
- 300ml Kuhmilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir (3,5% F)
- 280ml Kuhmilch, Joghurt, Kefir (0,1% F)
- 325g Saure Sahne (10% F)
- 380g Schmand (24% F)
- 420ml Sahne (30% F)
- 500g Creme Fraîche (40% F)

Käse und Ei

- 35g: Emmentaler (45% F.i.Tr.), Harzer Korbkäse (ca. 1% F) Gruyère (48% F.i.Tr.), Bergkäse (45% F.i.Tr.)
- 40g: Appenzeller (50% F.i.Tr.), Edamer (45% F.i.Tr.), Gouda (40% F.i.Tr.), Tilsiter (45% F.i.Tr.), Raclette-Käse
- 45g: Brie (50% Fi.Tr.), Camembert (30% F.i.Tr.)
- 50g: Camembert (45% Fi.Tr.), Gorgonzola, Mozzarella
- 55g: Camembert (60%F.i.Tr.), Butterkäse (60% F.i.Tr.)
- 70g: Schmelzkäse (45% F.i.Tr.), Speisequark mager, Hüttenkäse
- 90g: Speisequark (40% F.i.Tr.), Doppelrahmfrischkäse (60% F.i.Tr.)
- 110g: Mascarpone

80g: Vollei (entspricht 11/2 Eier der Größe M)

10 g Gramm Eiweiß sind enthalten in:

Fisch und Fischwaren

50g: Forelle, Zander
55g: Kabeljau, Rotbarsch, Scholle
60g: Krabben, Hering
90g: Muscheln
35g: Lachs, geräuchert
45g: Thunfisch in Öl, Ölsardinen
50g: Makrele, geräuchert
55g: Aal, geräuchert
60g: Matjesfilet, Brathering
70g: Hering in Tomatensoße

Geflügel

40g: Putenbrust
50g: Brathuhn
55g: Hähnchenkeule
55g: Ente
65g: Gans

Fleisch und Wild

45g: mageres Fleisch von Schwein, Rind
50g: mageres Kalbfleisch
55g: Hammelfleisch
50g: Hackfleisch, gemischt
45g: Reh, Hase
50g: Hirsch, Kaninchen

10 g Eiweiß sind enthalten in:

Wurst

45g: Schinken (ohne Fettrand)
55g: Salami
60g: Bierschinken, Leberwurst
70g: Mettwurst
80g: Fleischkäse, Leberkäse, Mortadella
90g: Münchner Weißwurst
100g: Gelbwurst, Fleischwurst, Wiener Würstchen

Brot und Getreide

130g: Brot im Durchschnitt
100g: Knäckebrötchen, Zwieback
80g: Nudeln, eifrei
90g: Grünkern, Dinkel
100g: Hirse
140g: Reis
100g: Weizenmehl, Typ 405
100g: Weizengrieß

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen

50g: Hülsenfrüchte i.D. getrocknet / 150-200g gekocht
120g: Tofu
40g: Erdnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne geschält
60g: Cashewnüsse, Sesam
70g: Walnüsse, Haselnüsse