

Eiweis in ausgewählten

Lebensmitteln

Angaben pro 100 g

Rindfleisch 21,3g	Rind Spinat 2,5g
Pute 19,2g	Grünkohl 4,3g
Schweinefleisch 20,8g	Fenchel 2,4g
-----	-----
Weizenvollkorn 11,7g	Ei 12,9g
Dinkelmehl 10,4g	-----
Hirse 10,6g	Emmenthaler 28,7g
Mais 9,0g	Milch 3,3g
Haferflocken 13,8g	Sojamilch 3,4g
Amaranth 16,0g	Muttermilch 1,2g

Mandeln 19,0g	
Walnüsse 15,0g	