

## Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt und wenigen Kohlenhydraten

Lebensmittel-Nährwerte (pro 100 g)	kcal	kJ	BE	KH (g)	Fett (g)	EW (g)
Adams Brot, LowCarb-Brot, Glutenbrot, Eiweißbrot	270	1134	0	1,9	13,3	33
Appenzeller 50 % Fett i. Tr.	386	1634	0	0	31,5	25,5
Bergkäse, 45 % Fett in Trockenmasse	401	1683	0	0	30	29
Blauschimmelkäse, 50 % Fett in Trockenmasse	357	1481	0	0	29,5	22,9
Brühe, gekörnt	197	826	0,5	5	9	24
Brühe, Instantpulver (Instantbrühe)	240	1005	1	10	12	23
Brühwürfel, fettreich	337	1401	0,5	6	25	22
Cabanossi, Kabanossi	425	1758	0	0,1	37,4	21,9
Camembert, 30 % Fett in Trockenmasse	216	899	0	0	13,5	23,5
Camembert, 45 % Fett in Trockenmasse	285	1182	0	0	22,3	21
Cervelatwurst, Zervelatwurst	375	1568	0	0	31,9	22
Cheddar	405	1714	0	0	34	24,9
Chester Halbfettstufe	254	1069	0	0	12	34
Chester Rahmstufe	402	1689	0	0	32	24,9
Corned Beef	141	591	0	0	6	21,7
Döner Kebab (Kabab, Kabob, Kebap)	258	1087	0,5	3,5	15	25
Edamer, 30 % Fett in Trockenmasse	251	1048	0	0	16,2	26,4
Edamer, 45 % Fett in Trockenmasse	315	1308	0	0	23,4	26
Emmentaler, 45 % Fett in Trockenmasse (Emmenthaler)	382	1587	0	0	29,7	28,7
Erdnuss ohne Schale	567	2350	1	8,3	48,1	25,3
Flunder, geräuchert, Räucherfisch	117	493	0	0	2	23,5
Forellenfilets, geräuchert (Bachforellen, Räucherfisch)	167	705	0	0	4,5	31,7
Geflügelmortadella	185	778	0	1	10	21
Geflügelsalami, Geflügel-Salami	398	1672	0	2	32	22
Goldbrassen, Doraden (roh)	127	538	0	0	5,3	20
Gouda 40 % Fett in Trockenmasse	299	1242	0	0	22,3	24,5
Gouda 45 % Fett in Trockenmasse	326	1352	0	0	25,5	24
Gouda, mittelalt 48 % Fett in Trockenmasse	401	1686	0	0	32,1	24,5
Grünländer Käse 48 % Fett i. Tr.	396	1662	0	0	29	30
Grünländer Käse leicht 23 % Fett i. Tr.	256	1076	0	0	14	30
Gyros, Giros (Schweinefleisch)	200	838	0,5	3,5	11,1	20
Hähnchen-Kasseler (roh)	109	557	0	0,5	2	21
Hähnchenkeulen, Hähnchenschenkel, Hähnchenschlegel, Hähnchenbollen, Hühnerbeine, Hühnerkeulen (Chicken, Poulet,	241	1006	0	0	15	26,5

Hühnerfleisch)						
Halloumi, Halumi, Challúmi, Bratkäse, Grillkäse	495	2077	0	0	43	22
Hammel/Lamm, Filets (Lammfilet, Lammfleisch) (roh)	112	473	0	0	3,4	20,4
Harzer Käse, Harzer Roller, Handkäse, Mainzer Käse, Quargel, Korbkäse, Bauernkäse, Stangenkäse, Harzerkäse, Gelbkäse	133	661	0	0	0,7	30
Heilbutt, weiß (roh)	105	443	0	0	2,3	20
Höhlenkäse, 50 % Fett in Trockenmasse	384	1812	0	1	30	24
Huhn, Brust ohne Haut (Hähnchenbrustfilet, Hühnchenbrustfilet, Hühnerbrustfilet, Hühnerfleisch) (roh)	145	607	0	0	6,2	22,2
Kalbfleisch, Filet (Kalbsfilets) (roh)	95	403	0	0	1,4	20,6
Kalbfleisch, Keule (roh)	115	484	0	0	3,6	20,7
Kalbfleisch, mager (roh)	92	392	0	0	0,8	21,3
Kalbfleisch, Rücken (Kalbsrücken) (roh)	107	452	0	0	2,6	20,9
Kassler Aufschnitt	204	853	0	0	10,1	28,2
Kassler, gepökelt, Kasslerbraten (Schweinefleisch)	151	633	0	0	7,5	20,9
Kaviar (Fischrogen, Fischeier)	244	1017	0	0	15,5	26,1
Klippfisch, Stockfisch (Kabeljau getrocknet)	355	1489	0	0	2	80
Knurrhahn, Drachenkopf (roh)	135	566	0	0	5	21
Lachsfilet, geräuchert (Räucherlachs, kaltgeräuchert, Räucherfisch)	288	1186	0	0	19,4	28,4
Lachsfilet, Wildlachsfilet (roh)	202	843	0	0	13,6	20
Lachsschinken vom Schwein	245	1026	0	0	11,6	35,1
Lammschinken	166	697	0	2,5	5	26
Landjäger	472	1974	0	0	42,2	21,5
Leinsamen (Leinsaat)	390	1637	0	0	30,9	24,4
Limburger, 40 % Fett in Trockenmasse	267	1110	0	0	19,7	22,4
Lotsenwurst (Salami, Mettwurst)	319	1341	0	0,5	25	20,2
Low Carb Pasta, gekocht	146	615	1	8,5	1,2	23,9
Lupinenkerne, Lupinenbohnen, Lupinensamen, roh (Sojaersatz)	253	1062	0,5	5	6	42
Maasdamer, 45 % Fett in Trockenmasse	356	1485	0	0	27,6	25,9
Makrelen, geräuchert, Räucherfisch	222	925	0	0	15,5	20,7
Makrelenfilets, natur	276	1159	0	0,2	20,1	21,1
Mettwurst, luftgetrocknet (Stracke, Dürre Runde, Hartwurst)	354	1478	0	0	28,3	23,3
Molke-Eiweiß-Pulver, Molkeprotein-Pulver, Molkepulver, Whey Powder	363	1523	0,5	6,5	4,5	70
Mondseer Käse, 45 % Fett in Trockenmasse	333	1399	0	1	25	23
Mozzarella light (Mozzarella, Panir, Büffelkäse, Pizzakäse)	114	480	0	0	12,3	22
Paprikakäse (Schnittkäse)	375	1573	0	1	29	24
Paraschinken, Prosciutto di Parma (vom Schwein)	250	1058	0	0,5	15,5	27,5

Parmesan (Reibekäse, Streukäse)	375	1560	0	0	25,8	35,6
Pferdefleisch (roh)	161	681	0	0,6	3,5	30
Pferdesalami, Pferdewurst, Rosswurst	242	1020	0	0	26,1	20,8
Putenbrust (Truthahnbrust, Trutenbrust) (roh)	105	447	0	0	1	24,1
Putenkeule, Putenschenkel (Truthahnkeule, Trutenkeule) (roh)	114	482	0	0	3,6	20,5
Putenleber (Truthahnleber, Trutenleber) (roh)	133	559	0	1	5	21
Putenmedaillons vom Grill (Truthahnmedaillons, Trutenmedaillons)	120	503	1,5	1	2,5	22
Putenrollbraten mit Zwiebel-Tomaten-Soße	118	496	0,5	1	3	21
Putensalami (Truthahnsalami, Trutensalami, Geflügelsalami)	315	1332	0	1	24	22
Putenschinken (Truthahnschinken, Trutenschinken)	166	699	0	1	3	32
Putenschnitzel natur (Truthahnschnitzel, Trutenschnitzel) (roh)	160	676	0	0	4,5	30
Putensteak natur, Putenfilet (Truthahnsteak, Trutensteak) (roh)	137	576	0	0,4	3,5	24,5
Putenstreifen (Truthahnstreifen, Trutenstreifen)	143	600	0	0,5	2,5	28
Quargel (Rotschimmelkäse, Sauermilchkäse)	132	554	0	0,3	0,5	30
Raclette	343	1452	0	0	28	22,7
Rehfleisch, Keule, Rehkeule (roh)	97	410	0	0	1,3	21,4
Rehfleisch, Rücken, Rehrücken (roh)	122	516	0	0	3,6	22,5
Rindfleisch, Filet (Rinderfilet, Rindsfilet, Filetsteak, Beefsteak, Rinderhüftsteak) (roh)	121	508	0	0	4	21,2
Rindfleisch, Hackfleisch (Rinderhackfleisch, Gehacktes, Hackepeter, Rindermett, Faschiertes, Haschee, Rindergehacktes, Schabefleisch) (roh)	161	673	0	0	9	20
Rindfleisch, Roastbeef (Beefsteak oder Entrecôte) (roh)	130	546	0	0	4,5	22,4
Rindfleisch, Tartar (roh)	111	467	0	0	2,6	21,8
Rindssalami, Rindersalami	264	1110	0	0,9	19	20
Salami, Salame (Schweinesalami)	340	1430	0	0	27,3	20,6
Sardinen (Konserven) in Öl	222	926	0	0	14	24
Sauermilchkäse	135	564	0	0	0,7	29,8
Scheibletten, 20 % Fett in Trockenmasse	209	873	0,5	5,5	11	22
Scheibletten, 45 % Fett in Trockenmasse	298	1245	0	0,5	24	20
Schnittkäse, halbfest 45 % Fett in Trockenmasse	316	1329	0	0,2	24	22
Schnittkäse, halbfest, light 12 % Fett	208	874	0	0,1	12	25
Schweinehackfleisch (Schweinehack, Schweinegehacktes, Hackepeter, Thüringer Mett, Schweinemett, Faschiertes, Haschee, Schabefleisch) (roh)	179	747	0	0	11	20
Schweinehaxen, Eisbein (Schweinshaxe) (roh)	200	848	0	0	12,5	20
Schweinekoteletts, Schweinskoteletts (roh)	133	558	0	0	5,2	21,6
Schweineleber (Schweinsleber) (roh)	131	549	0	0,5	4,9	20,7
Schweinerippchen, gekocht (Rippenspeer, "Spareribs", Schälrippe, Bauchrippe, Leiterchen, Schärrippe, Rippli,	265	1102	0	1,2	18,9	22,5

Frankfurter Rippchen)						
Schweineschinken, Kochschinken (Vorderschinken)	125	528	0	0	3,7	22,5
Schweinesteaks, gegrillt (Grillsteaks)	182	765	0	0,1	6	30
Seeaal (Rückenstücke vom Dornhai)	300	1245	0	0	24	21
Serranoschinken (vom Schwein)	219	922	0	0,1	10	30
Sojabohnen, reif (Soyabohnen)	323	1350	0,5	6,3	18,1	33,7
Sojaflocken (Soja-Flocken, Soyaflocken)	360	1512	0,5	4	20	37,5
Sojamehl, Vollfett (Soyamehl)	347	1449	0	3,1	20,6	37,3
Suppenhuhn, gekocht (Hähnchen, Hühnchen, Hühnerfleisch)	251	1056	0	0	18	20
Thunfisch (Konserve) in Öl	283	1178	0	0	20,9	23,8
Thunfisch (roh)	204	857	0	0	15,5	21,5
Tiefseegarnelen (Konserve)	94	398	0	0	1,2	20,8
Tilsiter, 30 % Fett in Trockenmasse	270	1124	0	0	17,2	28,7
Tilsiter, 40 % Fett in Trockenmasse	301	1250	0	0	22,3	25
Victoriabarsch, Viktoriabarsch, Nilbarsch (roh)	100	419	0	0	1,7	20
Wachteln, mit Haut (roh)	110	466	0	0	2,3	22,4
Wildschweinschinken	166	697	0	2,5	5	26
Ziegenkäse, Ziegenschnittkäse	368	1540	0	0	27	28
Ziegenkäse, Ziegenweichkäse	280	1164	0	0	21,8	21

<sup>i</sup> Quelle: Kalorien Mundgerecht - Umschau-Buchverlag 2009