



## **Auswahl- Liste möglicher Eiweißlieferanten**

20 Gramm stecken in  
3 Hühnereiern

### **Fleisch, Geflügel und Wurst**

123 g magerer Geflügelwurst  
80 g Hühnerbrust  
100 g Kalbsfilet  
80 g magerem Lammfleisch  
80 g Putenbrust  
100 g Rinderfilet  
90 g Rinderlende  
65 g Schinken ohne Fettrand  
90 g Schweinefilet  
80 g magerem Schweinefleisch  
90 g magerem Lamm  
90 g Rehrücken  
95 g Kaninchen

### **Fisch und Meeresfrüchte**

200 g Austern  
100 g Heilbutt  
110 g Garnelen  
125 g Hummer  
120 g Kabeljau  
130 g Lachs  
70 g geräuchertem Lachs  
120 g Langusten  
110 g Makrele  
100 g Sardine  
120 g Scholle  
120 g Seezunge  
120 g Steinbutt  
100 g Thunfisch  
120 g Matjesfilet

10 Gramm stecken in  
1,5 Hühnereiern

### **Milch , Milchproduk- ten, Käse**

300 ml Buttermilch  
300 g Joghurt (1,5%)  
75 g Frischkäse (20 %)  
0,3 ml fettarme Milch  
50 g Mozzarella  
25 g Parmesan  
75 g magerem Quark  
37 g Romadur (20 %)  
38 g Schnittkäse (30 %)  
125 g Tofu  
250 ml Kefir  
250 ml Dickmilch  
50 g Roquefort  
60 g Feta (40%)

### **Getreide, Nüsse**

60 g Cashewkerne  
35 g Erdnüssen  
80 g Haferflocken  
25 g Keime (getrock-  
net)  
35 g Leinsamen  
50 g Mandeln  
135 g Naturreis  
50 g Pistazienkerne  
60 g Quinoa  
55 g Sesamsamen  
40 g Sonnenblumen-  
kerne

### **Gemüse**

50 g Bohnen (getrock  
net)

**Dr. med.  
Dominik Stehle**  
**Sportmedizin  
Chirotherapie  
Ernährungsmedizin**

Markt 15 · 24306 Plön  
Tel. 04522 2282  
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de  
www.dr-stehle.de

**Sprechzeiten:**  
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr  
Mo. und Do. 17-19 Uhr