Protein-Tabelle: Eiweiß in 52 Lebensmitteln

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/protein-tabelle

Die Protein-Tabelle zeigt für 52 Lebensmittel den Eiweißgehalt je 100 g, je Beispielportion und je 100 kcal. Am meisten Eiweiß je 100 g liefern hier Sojaschnetzel (trocken, 50,2 g), Parmesan (35,6 g), Kürbiskerne (35,5 g) und Harzer Käse (30,0 g). Erwachsene brauchen nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 0,8 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht am Tag, bei 70 kg also 56 g; ab 65 Jahren gilt ein Schätzwert von 1,0 g je kg. Alle Nährwerte sind Durchschnittswerte aus dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 4.0) des Max Rubner-Instituts. Einzelne Produkte können abweichen; bei verpackten Lebensmitteln gilt die Angabe auf der Packung.

Erwachsene: 0,8 g je kg am Tag · ab 65 Jahren: 1,0 g je kg (Schätzwert) · Stillende: 1,2 g je kg am Tag · Spitzenreiter: Sojaschnetzel: 50,2 g/100 g

Eiweiß in Lebensmitteln je 100 g, je 100 kcal und je Portion

Lebensmittel	Gruppe	Eiweiß (g/100 g)	Kalorien (kcal/100 g)	Eiweiß je 100 kcal (g)	Beispielportion	Eiweiß je Portion (g)
Hähnchenbrustfilet, roh	Fleisch und Wurst	23,3	109	21,3	1 Filet, 150 g	34,9
Putenbrust, roh	Fleisch und Wurst	24,1	105	23,0	1 Portion, 150 g	36,2
Schweineschnitzel, roh	Fleisch und Wurst	22,2	106	20,9	1 Schnitzel, 150 g	33,3
Rindersteak (Rücken), roh	Fleisch und Wurst	22,5	130	17,3	1 Steak, 200 g	44,9
Rinderhackfleisch, roh	Fleisch und Wurst	19,1	224	8,5	1 Portion, 125 g	23,9
Kochschinken	Fleisch und Wurst	22,5	130	17,3	2 Scheiben, 40 g	9,0
Salami	Fleisch und Wurst	23,5	374	6,3	3 Scheiben, 30 g	7,1
Bratwurst, gebraten	Fleisch und Wurst	12,6	252	5,0	1 Bratwurst, 100 g	12,6
Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft	Fisch	22,9	95	24,1	1 Dose, abgetropft, 120 g	27,4
Lachs, roh	Fisch	19,9	180	11,1	1 Filet, 125 g	24,9
Seelachs, roh	Fisch	19,3	99	19,5	1 Filet, 125 g	24,2
Hering, roh	Fisch	17,2	150	11,5	1 Filet, 100 g	17,2
Makrele, roh	Fisch	18,6	149	12,5	1 Filet, 100 g	18,6
Garnelen, roh	Fisch	18,6	87	21,4	1 Portion, 100 g	18,6
Harzer Käse (Sauermilchkäse)	Milch, Käse, Ei	30,0	128	23,5	1 Portion, 50 g	15,0
Parmesan	Milch, Käse, Ei	35,6	391	9,1	1 Portion, gerieben, 20 g	7,1
Emmentaler	Milch, Käse, Ei	27,5	374	7,4	1 Scheibe, 30 g	8,3
Gouda	Milch, Käse, Ei	22,5	379	5,9	1 Scheibe, 30 g	6,7
Mozzarella	Milch, Käse, Ei	17,1	259	6,6	1 Kugel, 125 g	21,4
Magerquark	Milch, Käse, Ei	11,9	66	18,0	1 halbe Packung, 125 g	14,8
Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	Milch, Käse, Ei	11,8	73	16,2	1 Becher, 200 g	23,6
Skyr	Milch, Käse, Ei	10,4	64	16,2	1 Portion, 150 g	15,5
Joghurt, 3,5 % Fett	Milch, Käse, Ei	4,0	67	5,9	1 Becher, 150 g	6,0
Vollmilch, 3,5 % Fett	Milch, Käse, Ei	3,6	62	5,7	1 Glas, 200 g	7,1

Lebensmittel	Gruppe	Eiweiß (g/100 g)	Kalorien (kcal/100 g)	Eiweiß je 100 kcal (g)	Beispielportion	Eiweiß je Portion (g)
Hühnerei	Milch, Käse, Ei	13,2	135	9,8	1 Ei ohne Schale, 55 g	7,2
Eiklar (Hühnerei)	Milch, Käse, Ei	9,9	42	23,6	Eiklar von 1 Ei, 35 g	3,5
Sojaschnetzel, trocken	Hülsenfrüchte und Soja	50,2	351	14,3	1 Portion, trocken, 50 g	25,1
Seitan (Weizeneiweiß)	Hülsenfrüchte und Soja	28,4	199	14,3	1 Portion, 100 g	28,4
Tofu	Hülsenfrüchte und Soja	15,5	115	13,5	1 halbe Packung, 100 g	15,5
Edamame (Sojabohnen, unreif)	Hülsenfrüchte und Soja	13,0	146	8,9	1 Portion, 100 g	13,0
Linsen, getrocknet	Hülsenfrüchte und Soja	23,4	323	7,2	1 Portion, trocken, 60 g	14,0
Linsen, gekocht	Hülsenfrüchte und Soja	9,1	119	7,6	1 Portion, 200 g	18,2
Kichererbsen, gekocht	Hülsenfrüchte und Soja	8,4	151	5,6	1 Portion, 200 g	16,8
Kidneybohnen, Konserve	Hülsenfrüchte und Soja	8,5	128	6,6	1 halbe Dose, abgetropft, 125 g	10,6
Erbsen, grün, tiefgefroren	Hülsenfrüchte und Soja	4,9	77	6,4	1 Portion, 150 g	7,4
Sojadrink, ungesüßt	Hülsenfrüchte und Soja	3,2	30	10,7	1 Glas, 200 g	6,4
Kürbiskerne	Nüsse und Samen	35,5	588	6,0	2 Esslöffel, 20 g	7,1
Erdnüsse, geröstet	Nüsse und Samen	29,0	620	4,7	1 Handvoll, 30 g	8,7
Sonnenblumenkerne	Nüsse und Samen	26,1	564	4,6	2 Esslöffel, 20 g	5,2
Erdnussbutter	Nüsse und Samen	24,1	606	4,0	1 Esslöffel, 15 g	3,6
Mandeln	Nüsse und Samen	22,3	544	4,1	1 Handvoll, 30 g	6,7
Chiasamen	Nüsse und Samen	22,1	479	4,6	1 Esslöffel, 10 g	2,2
Walnüsse	Nüsse und Samen	16,1	721	2,2	1 Handvoll, 30 g	4,8
Haferflocken	Getreide und Beilagen	13,2	348	3,8	1 Müsliportion, 50 g	6,6
Weizenbrötchen	Getreide und Beilagen	10,1	280	3,6	1 Brötchen, 50 g	5,0
Roggenvollkornbrot	Getreide und Beilagen	6,0	193	3,1	1 Scheibe, 50 g	3,0
Nudeln, gekocht	Getreide und Beilagen	5,4	146	3,7	1 Portion, 250 g	13,5
Hirse, gekocht	Getreide und Beilagen	4,7	139	3,4	1 Portion, 200 g	9,3

Fortsetzung: Eiweiß in Lebensmitteln je 100 g, je 100 kcal und je Portion

Lebensmittel	Gruppe	Eiweiß (g/100 g)	Kalorien (kcal/100 g)	Eiweiß je 100 kcal (g)	Beispielportion	Eiweiß je Portion (g)
Reis, gekocht	Getreide und Beilagen	3,3	117	2,8	1 Portion, 200 g	6,6
Kartoffeln, gekocht	Getreide und Beilagen	2,0	76	2,6	1 Portion, 200 g	4,0
Brokkoli	Gemüse	3,6	35	10,3	1 Portion, 200 g	7,2
Spinat	Gemüse	2,1	18	11,5	1 Portion, 150 g	3,1

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel 4.0, Max Rubner-Institut (Protein = Stickstoff × 6,25), abgefragt am 03.10.2026 und 17.10.2026. Werte je 100 g essbarer Anteil; Fleisch und Fisch roh, Beilagen und Hülsenfrüchte wie angegeben. Eiweiß je 100 kcal und je Portion berechnet; Portionen sind Richtwerte.

Eiweißbedarf am Tag nach Körpergewicht (DGE-Referenzwerte)

Körpergewicht (kg)	19–64 Jahre: 0,8 g/kg (g/Tag)	Schwangere 2. Trimester: 0,9 g/kg (g/Tag)	ab 65 Jahren, Schwangere 3. Trimester: 1,0 g/kg (g/Tag)	Stillende: 1,2 g/kg (g/Tag)
50	40	45	50	60
55	44	50	55	66
60	48	54	60	72
65	52	59	65	78
70	56	63	70	84
75	60	68	75	90
80	64	72	80	96
85	68	77	85	102
90	72	81	90	108
95	76	86	95	114
100	80	90	100	120

Berechnet aus den DGE-Referenzwerten für Protein (g je kg Körpergewicht und Tag). Die Werte beziehen sich auf das Normalgewicht: Bei Übergewicht (BMI über 25) rechnet die DGE mit dem Normalgewicht statt mit dem tatsächlichen Gewicht. Der Wert ab 65 Jahren ist ein Schätzwert.

Quellen

• Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0 – Datenbank und Dokumentation – https://www.blsdb.de/bls
• Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte für Protein – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/

Die Protein-Tabelle dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung – etwa bei Nierenerkrankungen, in der Schwangerschaft oder bei gezielter Gewichtsabnahme.