

Lebensmitteltabelle

(hat keinen Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit)

Die Portionsgrößen sind mit durchschnittlichem Gewicht/Menge angegeben.

In den Spalten, in denen keine Portionsgrößen angegeben sind, kommt es auf die individuelle Menge/Größe an und sollte selbst ausgerechnet werden.

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylalanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E

Milch und Milchprodukte

Schlagsahne 30 % Fett	2,4	110	120	
Kuhmilch 1,5 % Fett	3,4	184	174	1 Glas (200 ml) -6,8
Kuhmilch 3,5 % Fett	3,4	183	173	1 Glas (200 ml) -6,8
Schafmilch	5,3	260	260	
Buttermilch	3,5	140	190	
Kefir	3,3	153	153	
Kondensmilch 10 % Fett	8,8	470	470	1 TL (8g) -0,7
saure Sahne 10 % Fett	3,1	140	155	1 EL (20g) -0,5
Schmelzkäse, 60 % Fett	3,3	610	610	1Port. (25 g g) -0,8
Feta	15,7	870	890	
Camembert 70 % Fett	13,2	610	610	1 Port (50 g) -6,6
Weichkäse 45 % Fett	21	k.A.	k.A.	1 Port (50 g) -10,5
Butterkäse	21,7	1090	1068	1 Scheibe (30 g) -6,5
Emmentaler	27,7	1497	1374	1 Scheibe (30 g) -8,3
Frischkäse 60 % Fett	11,3	590	590	1 Port. 30 g) -3,4
Frischkäse light, 2,5 % Fett	11	k.A.	k.A.	1 Port. 30 g) -3,3
Gouda 60 % Fett	20	1005	985	1 Scheibe (30 g) -6
Parmesan	30,7	1418	1418	2 EL (10 g) -3,1
Edamer 45 % Fett	24,8	1260	1370	1 Scheibe (30 g) -7,4
Ziegenkäse	21,9	1050	1310	1 Port. (30 g) -6,6
Sauermilchkäse (Harzer) 1 % Fett	30	k.A.	k.A.	1 Rolle (50 g) -15,0
Schmand, 20 % Fett	2,8	130	130	1 geh. EL (40 g) -1,1
Crème Fraîche, 40 %	2,1	98	98	1 geh. El (40 g) -0,8
Joghurt 1,5 % Fett	3,6	180	190	1 Becher (150 g) -5,4
Joghurt 3,5 % Fett	3,9	200	210	1 Becher (150 g) -5,9
Mascarpone	4,5	210	220	
Ricotta, 60 % Fett	9,5	439	439	
Magerquark	13	700	700	
Quark 20 % Fett	12,5	650	650	
Quark 40 % Fett	11,1	580	580	
Sojadrink	3,5	121	181	
Tofu	15,5	502	840	

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylalanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E

Eier

Hühnerei (ohne Schale)	11,9	468	635	1 Ei (Gr. M 50 g) -6,0
Hühnerei Eigelb	16,1	674	682	1 Eigelb (20 g) - 3,2
Hühnerei Eiklar	11,1	396	655	1 Eiklar (30 g) - 3,3

Wurstwaren und Fleisch

Leberwurst fein	16	546	703	1 Port. (30 g) -4,8
Leberwurst grob	13,9	487	718	1 Port. (30 g) -4,2
Streichmettwurst	17,1	580	681	
Teewurst	12	422	466	1 Port. (30 g) -3,6
Lachsschinken	18,3	652	702	1 Scheibe (15 g) -2,7
Parmaschinken	26,7	860	1040	1 Scheibe (15 g) -4,0
Schwarzwälder Schinken	26,5	945	1017	
Blutwurst	15,5	497	717	
Cervelatwurst	20,3	695	819	1 Scheibe (17 g) -3,5
Salami	19,4	654	787	1 Scheibe (20 g) - 3,9
Gekochter Schinken	22,5	946	988	1 Scheibe (30 g) -6,8
Geflügel, roh	19,9	659	789	
Hähnchen gegrillt	15,3	507	608	
Schwein, Bratenfleisch, roh	17,5	712	669	
Schwein, Kotelett	20	k.A.	k.A.	
Kalbfleisch	19,3	668	806	
Rinderbraten	21	k.A.	k.A.	
Schwein, Frühstücksspeck	9,1	390	400	
Weißwurst	11,7	417	465	1 Stück (60 g) -7,0
Thüringer Rostbratwurst	16,5	587	636	1 Stück (120 g) -19,8
Wiener Würstchen/Bockwurst	13,5	408	508	1 Stück (80 g) -10,8
Fleischkäse	18,5	662	713	
Leberkäse	11,8	425	475	

Fisch

Fischstäbchen	12,1	412	501	1 Stück (30 g) -3,6
Forelle	19,5	593	802	
Garnele	18,6	650	880	
Heilbutt	20,1	680	680	
Hering	18,2	678	750	
Krabben/Shrimps	18,6	685	744	
Lachs	19,9	660	800	
Miesmuscheln	10,5	410	410	
Räucherlachs	21	737	893	
Scholle	17,1	590	730	

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylalanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E)

Fisch

Seelachs	19,3	660	790	
Steinbutt	16,7	580	668	
Thunfisch, Konserve in Öl	23,8	929	880	
Zander	19,2	667	720	

Gemüse, Pilze und Kräuter

Karotten (Möhren)	0,8	16	31	1 Stück (80 g) - 0,64
Paprika, rot	1,3	33	63	
Tomaten	1	15	30	1 Stück (65 g) - 0,65
Gurke	0,6	14	15	
Blattspinat, tiefgefroren	3	97	133	
Kohlrabi	1,9	42	45	
Pfifferlinge	2,4	59	65	
Grünkohl	4,3	180	140	
Rosenkohl	4,5	96	150	
Brokkoli	3,8	110	120	
Champignons	4,1	66	74	
Sojabohnen	11,9	430	564	
Kopfsalat	1,2	36	58	
Petersilie, frisch	4,4	k.A.	k.A.	1 EL (4 g) - 1,8
Schnittlauch	3,6	k.A.	k.A.	1 EL (4 g) - 1,4
Gewürzgurke, Konserve	1	23	25	

Obst und Obstprodukte

Äpfel	0,3	6	11	
Erdbeeren	0,8	32	28	
Orangen/Mandarinen	1	17	27	
Weintrauben	0,7	15	17	
Kiwi	1	30	38	
Ananas	0,5	17	17	
Avocado	1,4	41	60	
Bananen (ohne Schale)	1,2	27	44	1 Stück (120 g) - 1,4
Beeren	bis 1,3	29	43	
Rosinen	2,5	10	47	1 Port. (30 g) - 0,75
Pflaumen, getrock.	2,3	27	73	

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylanlanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E

Fette/Öle/Saucen/Essig

Butter	0,7	32	32	1 Port. (10 g) -o.B.
Margarine	0,2	9	9	1 Port. (10 g) -o.B.
Oliven-,Raps-,Sonnenblumenöl	0	0	0	1 EL (15 g) -o.B.
Mayonnaise, 80 % Fett	1,5	61	76	1 EL. (15 g) - 0,2
Ketchup	2,1	34	62	1 El. (15 g) - 0,3
Essig	0,4	4	8	1 EL (15 g) - o.B.
Senf	6	115	247	1 El. (15 g) - 0,9

Brot, Brötchen, Getreide

Roggen/Weizenmischbrot	7,4	219	366	1 Scheibe (50 g) - 3,7
Vollkornbrot	7,3	186	344	1 Scheibe (50 g) - 3,7
Croissant	7,5	240	353	1 Stück (65 g) - 4,9
Weißbrot/Toastbrot	8,3	251	411	1 Scheibe (20 g) - 1,7
Zwieback	9,9	363	484	1 Stück (10 g) - 1
Weizen-Brötchen	10,1	304	496	1 Stück (60 g) - 6
Roggen-Brötchen	10,4	249	511	1 Stück (65 g) - 6,8
Knäckebrot	10,1	310	450	1 Scheibe (10 g) - 1
Baguette	10,1	304	496	1 Scheibe (15 g) - 1,5
Laugengebäck	10,1	299	482	
Roggenmehl Typ 815	6,9	210	340	
Weizenmehl Typ 405	10	320	550	
Dinkelmehl	12,4	375	575	
Sojamehl	40,8	1478	1896	
Cornflakes	7,7	270	430	
Haferflocken	13,2	570	340	

Kartoffeln, Nudeln und andere Beilagen

Kartoffeln, gegart	1,9	64	91	2 Stück (160 g) - 3,0
Kartoffelklöße, halb und halb	2,6	83	123	1 Stück (115) g - 3
Kroketten	3,9	142	193	1 Stück (20 g) - 0,8
Reis, Rohware	7,4	242	362	gekocht (100 g) - 2,6
Pommes Frites	4,2	140	202	1 Port. (150 g) - 6,3
Rösti	3	k.A.	k.A.	1 Stück (78 g) - 2,3
Kartoffelsalat	2	k.A.	k.A.	1 Port. (150 g) - 3
Bratkartoffeln	2,8	93	133	1 Port. (150 g) - 4,2
Eiernudeln, Rohware	13,5	353	651	gekocht (150 g) - 10
Hartweizennudeln, Rohware	12,5	327	604	gekocht (150 g) - 9,5

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylalanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E)

Nüsse und Samen

Cashewnuss	21	679	984	1 Port. (25 g) -5,3
Erdnuss	29,8	1211	1567	1 Port. (30 g) -8,9
Haselnuss	16,3	430	712	
Kürbiskerne	35,5	1284	1534	1 EL (15 g) -5,3
Mandeln	24	642	1200	
Walnüsse	16,1	506	700	1 Stück (5 g) -0,8
Paranuss	17	423	716	1 Stück (5 g) -0,8

Hülsenfrüchte

Bohnen weiß, gegart	9,7	394	571	
Erbsen grün	6,6	350	400	
Kichererbsen Konserve	7,3	267	364	
Linsen, gegart	9,4	315	493	
Bohnen weiß, getrocknet	21,3	870	1260	
Sojasprossen, Konserve	5,5	180	223	
Sojabohnen	11,9	430	564	

Süßwaren

Marmelade	0,1	2	4	1 TL (10 g) - <0,1
Honig	0,4	9	23	1 TL (10 g) - <0,1
Nuss-Nougat-Creme	4,3	144	205	1 Port. (20 g) - 0,9
Schokolade, weiß	5	238	226	1 Stück (6 g) - 0,3
Vollmilchschokolade	9,2	288	433	1 Stück (6 g) - 0,6
Schokolade 70 % Kakao	12,4	456	664	1 Stück (6 g) - 0,7
Gummibärchen	6,6	174	260	5 Stück (15 g) - 1
Lakritze	4,4	121	211	
Milchspeiseeis	1,6	71	77	1 Kugel (75 g) - 1,2
Fruchteis	1,5	68	66	1 Kugel (75 g) - 1,1
Wassereis	0	0	0	
Zucker	0	0	0	1 TL (8 g) - 0
Apfelmus	0,2	4	9	
Rote Grütze, Becher	0,4	20	27	

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylanlanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E

Kuchen und Kekse

Sand-/Marmorkuchen	4,6	167	238	1 Stück (50 g) - 2,3
Obstkuchen	4,0 *	k.A.	k.A.	1 Stück (150 g) - 6
Käsekuchen	5,5 *	k.A.	k.A.	1 Stück (130 g) - 7,2
Streuselkuchen	5,0 *	k.A.	k.A.	1 Stück (70 g) - 3,5
Bienenstich	6,2 *	k.A.	k.A.	1 Stück (70 g) - 4,3
Berliner	5,3 *	k.A.	k.A.	1 Stück (70 g) - 3,7
Käse-Sahne-Torte	4,4 *	k.A.	k.A.	1 Stück (150 g) - 6,6
Mini-Windbeutel mit Sahne	5,1 *	k.A.	k.A.	1 Stück (12,5 g) - 0,6
Waffeln	6,2	226	307	1 Stück (35 g) - 2,2
Butterkeks	8,2	259	391	1 Stück (6 g) - 0,5

Knabbereien

Chips	5,5	270	250	1 Port. (50 g) - 2,8
Salzstangen	9,7	k.A.	k.A.	10 Stück (15 g) - 1,5
Salzgebäck	9,7	254	469	
Studentenfutter	14	k.A.	k.A.	1 Port. (30 g) - 4,2

Imbiss

Pizza, durchschnittlich	8 *	k.A.	k.A.	1/4 Stück (87,5 g) -7
Döner	9,7 *	k.A.	k.A.	1 Port. (390 g) -37,9
Gyros	8,9 *	k.A.	k.A.	1 Port. (390 g) -34,7
Hamburger	12 *	k.A.	k.A.	1 Stück (105 g) -12,6
Big Mac	12 *	k.A.	k.A.	1 Stück (219 g) -26,3
Schnitzel Wiener Art	21 *	k.A.	k.A.	1 Stück (180 g) -37,8
Currywurst	12,8 *	k.A.	k.A.	1 Port. (175 g) -22,4
Sandwich (Chicken Teriyaki)	10 *	k.A.	k.A.	1 Stück (215 g) -21,5
Sandwich (Veggie Delite)	7,2 *	k.A.	k.A.	1 Stück (153 g) -11
Pommes Frites (klein)	3,9 *	k.A.	k.A.	1 Port (114 g) - 4,4

Getränke

Cola und Limonade	0	0	0	1 Glas (200 g) - 0
Apfelsaft	0,3	6	10	1 Glas (200 g) - 0,6
Orangensaft	0,7	3	8	1 Glas (200 g) - 1,4
Bier	0,5	11	14	1 Glas (200 g) - 1
Wein, Sekt	0,2	2	2	1 Glas (150 g) - 0,3
Kakaopulver	22,6	570	830	1 Port. (1 TL 5 g) -1,1

Lebensmittel	Eiweiß	Tyrosin	Phenylalanin	Eiweiß
	(g pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(mg pro 100 g)	(pro Portion) -g/E

eiweißarme Produkte

Brotbackmischung (Mevalia)	0,5*	13*	17*	1 Scheibe (20 g) -0,1
Reis (Loprofin)	0,4	4	14	1 Port. (75 g) -0,3
Spaghetti (Loprofin)	0,5	5	18	1 Port. (75 g) -0,4
Kartoffelknödel (Loprofin)	2,8	66	131	1 Knödel (116g) -0,9
Bratwurst (Loprofin)	5,5	130	190	1 Port. (40 g) - 2,2
Würstchen Wiener Art (Lopr.)	4,6	140	190	1 Wurst (34 g) -1,6
Sno-Pro Milchersatz (Lopr.)	0,3	6	9	
Keksmischung (Bezgluten)	0,3*	k.A.	k.A.	
Jackfruit (Fleischersatz)	1,3**	k.A.	k.A.	

eiweißarme Produkte aus dem Supermarkt

Landbrot "frei von" (Rewe)	0,7*	k.A.	k.A.	
Sonntagsbrötchen (Boforst)	1,8*	k.A.	k.A.	1 Stück (80 g) - 1,4
Wilmersburger Käsescheiben	0*	k.A.	k.A.	
Veggie Salat (Aldi)	3,1**	k.A.	k.A.	
Altenburger Ziegenrahm	4,1**	k.A.	k.A.	
veg.Teewurst (Rügenwalder)	2,8*	k.A.	k.A.	
veg.Zwiebelschmalz (DM)	1,4*	k.A.	k.A.	
Nussenia N-S-Creme (Lidl)	2,5*	k.A.	k.A.	
Jackfruit Bratwurst (Aldi)	2,2*	k.A.	k.A.	
Vegan Reis Vanille (Rewe)	1,1	n.ü.	n.ü.	
Veganes Eis (Carlotta (Rewe)	0,2*	k.A.	k.A.	
Mandelgurt (Aldi)	0,5*	n.ü.	n.ü.	

Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Nährwertangaben wird keine Haftung übernommen.

Die leeren Spalten können für eigene Lebensmittelangaben genutzt werden.

Die Einteilung von Lebensmitteln erfolgt an ihrem Eiweißgehalt:

rot gekennzeichnete Lebensmittel: sehr hoher Eiweißgehalt (über 10 g Eiweiß pro 100 g)

blau gekennzeichnete Lebensmittel: hoher Eiweißgehalt (3 - 10 g Eiweiß pro 100 g)

gelb gekennzeichnete Lebensmittel: mittlerer Eiweißgehalt (1,5 - 3 g Eiweiß pro 100 g)

grün gekennzeichnete Lebensmittel: kein oder nur sehr wenig Eiweiß (unter 1,5 g pro 100 g)

Quellenangaben:

Lang, Kogelmann: Aminosäurentabelle, 2. Auflage (08/2022), Nutricia Metabolics

Souci, Fachmann, Kraut (2011): Lebensmitteltabelle für die Praxis, 5. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

* Angaben aus dem Internet (Wikifit, FatSecret, Fbbd, Mc Donalds, Subway, Melavia, Loprofin, Kokku, Bezgluten, Rewe, Bofrost, Aldi und Lidl)

** Angaben auf den Produkten

k.A. = keine Angabe

o.B. = ohne Berechnung

n.ü. = nicht überprüft