

Proteinquellen — Einkaufsreferenz

Alle Werte in Gramm Protein pro 100 g Rohgewicht · August 2026 · Attersee-Zeitfahren Vorbereitung

Lebensmittel	Kategorie	g / 100 g	g / 1 kg	Hinweis
Hähnchenbrust (gegrillt, ohne Haut)	Fleisch & Geflügel	31 g	310 g	gegart — höher durch Wasserverlust
Putenfilet (roh)	Fleisch & Geflügel	24 g	240 g	
Hähnchenbrust (roh)	Fleisch & Geflügel	23 g	230 g	
Schweinelende (roh)	Fleisch & Geflügel	22 g	220 g	
Rinderfilet (roh)	Fleisch & Geflügel	21 g	210 g	
Rinderhack mager (roh)	Fleisch & Geflügel	21 g	210 g	
Thunfisch in Wasser (Dose)	Fisch & Meeresfrüchte	26 g	260 g	abgetropft
Thunfisch (frisch)	Fisch & Meeresfrüchte	23 g	230 g	
Sardinen in Wasser (Dose)	Fisch & Meeresfrüchte	23 g	230 g	
Lachs (roh)	Fisch & Meeresfrüchte	20 g	200 g	
Heilbutt (roh)	Fisch & Meeresfrüchte	19 g	190 g	
Kabeljau / Seelachs (roh)	Fisch & Meeresfrüchte	18 g	180 g	sehr fettarm
Garnelen (roh)	Fisch & Meeresfrüchte	18 g	180 g	
Hering (roh)	Fisch & Meeresfrüchte	18 g	180 g	
Ei (Vollei, roh)	Ei	13 g	130 g	ca. 6 g pro Ei (50 g)
Eiweiß / Klar (roh)	Ei	11 g	110 g	fast reines Protein, kein Fett
Parmesan	Milchprodukte	36 g	360 g	Würzmittel: 30 g = 11 g Protein
Harzer Käse	Milchprodukte	30 g	300 g	sehr fettarm, guter Snack
Edamer (30% F.i.T.)	Milchprodukte	25 g	250 g	
Mozzarella	Milchprodukte	18 g	180 g	
Feta	Milchprodukte	14 g	140 g	inkl. Salzlake
Magerquark	Milchprodukte	12 g	120 g	Topfen
Vollfettquark	Milchprodukte	11 g	110 g	waytowin-Empfehlung wegen Fettanteil
Skyr	Milchprodukte	11 g	110 g	ähnlich Magerquark
Hüttenkäse	Milchprodukte	11 g	110 g	
Griechischer Joghurt (2%)	Milchprodukte	10 g	100 g	
Linsen (roh)	Hülsenfrüchte & Getreide	26 g	260 g	
Belugalinsen (roh)	Hülsenfrüchte & Getreide	26 g	260 g	waytowin-Empfehlung
Kidneybohnen (roh)	Hülsenfrüchte & Getreide	24 g	240 g	
Kichererbsen (roh)	Hülsenfrüchte & Getreide	19 g	190 g	

Lebensmittel	Kategorie	g / 100 g	g / 1 kg	Hinweis
Quinoa (roh)	Hülsenfrüchte & Getreide	14 g	140 g	vollständiges Aminosäureprofil
Haferflocken	Hülsenfrüchte & Getreide	13 g	130 g	auch komplexe Kohlenhydrate
Edamame (gegart, tiefgekühlt)	Hülsenfrüchte & Getreide	11 g	110 g	
Kichererbsen (Dose, abgetropft)	Hülsenfrüchte & Getreide	8 g	80 g	gegart — deutlich weniger
Kidneybohnen (Dose, abgetropft)	Hülsenfrüchte & Getreide	8 g	80 g	gegart — deutlich weniger
Tofu (fest)	Hülsenfrüchte & Getreide	8 g	80 g	je nach Hersteller variabel
Hummus	Hülsenfrüchte & Getreide	5 g	50 g	inkl. Olivenöl
Hanfsamen	Nüsse & Sonstiges	31 g	310 g	vollständiges Aminosäureprofil
Kürbiskerne	Nüsse & Sonstiges	30 g	300 g	gut ins Bircher Müsli
Erdnüsse / Erdnussmus	Nüsse & Sonstiges	26 g	260 g	
Mandeln	Nüsse & Sonstiges	21 g	210 g	
Tempeh	Nüsse & Sonstiges	19 g	190 g	fermentiert, hohe Bioverfügbarkeit

- Rohgewicht: Alle Werte beziehen sich auf das ungekochte Gewicht. Garen (kochen, braten) konzentriert Protein — 100 g rohes Hähnchen ergeben ca. 75 g gegartes Fleisch mit entsprechend höherem Protein pro Portion.
- Hülsenfrüchte roh vs. Dose: Rohe Linsen 26 g/100 g → aus der Dose (gegart, abgetropft) nur ca. 8 g/100 g. 100 g roh ergeben gekocht ca. 250 g. Beim Einkauf zählt das Rohgewicht.
- Tagesziel August 2026: 155–165 g Protein. Beispiel Frühstück nach ICG7: 250 g Vollfettquark (27 g) + 2 Eier (13 g) = 40 g in einer Mahlzeit.
- Parmesan als Würzmittel: 30 g über ein Pasta-Gericht liefern 11 g Protein praktisch unsichtbar.
- Eiweißshakes nicht berücksichtigt — werden bereits verwendet.