

aktiva Schlank

Lebensmittel	Eiweiß/ 100g	Kcal/ 100g	Verhältnis kcal/Eiweiß	Fett/100g	Gramm für 100g Eiweiß	Gramm Aufgenommenes Fett
Pangasius	19	62	3	2,00	520	10,40
Sauermilchkäse	27	112	4	0,50	370	1,80
Thunfisch im eigenen Saft	26	110	4	1,00	380	3,80
Thunfisch in Öl (Konserve)	25	112	4	1,00	400	4,00
Putenbrust (geräuchert)	24	105	4	1,00	416	4,00
Schweinefleisch (Schnitzel)	22	107	4	2,00	454	9,00
Hähnchenbrustfilet	23	94	4	1,50	434	6,50
Alaska-Seelachs	17	75	4	1,00	588	5,80
Putenschinken	32	155	5	2,50	312	7,80
Hähnchen (Brustfilet)	21	109	5	2,00	476	9,50
Eiklar vom Ei	11	50	5	0,00	909	0,00
Forellenfilets (geräuchert)	21	120	6	4,00	476	19,00
Schweineschnitzel (natur)	21	133	6	5,00	476	23,80
Magerquark	12	70	6	0,50	833	4,10
Serranoschinken	32	209	7	9,00	312	28,00
Figur-Shake 15 Gramm	5	37	7	0,35	6 Shakes	6,00
Figur-Shake 30 Gramm	10	68	7	1,00	3 Shakes	3,00
Whey-Shake 15 Gramm	5	35	7	0,50	6 Shakes	3,00
Whey-Shake 30 Gramm	10	68	7	0,50	3 Shakes	1,50
Parmaschinken	28	231	8	13,00	357	46,00
Edamer (30 % Fett)	29	239	8	16,00	344	55,00
Hüttenkäse	13	104	8	4,50	769	34,60
Quark 20%	11	90	8	5,00	909	45,50
Vital-Shake 15 Gramm	5	40	8	0,37	6 Shakes	2,20
Vital-Shake 30 Gramm	10	78	8	0,44	3 Shakes	1,30
Schweinesteak	20	174	9	6,00	500	30,00
Tilsiter (30 % Fett)	29	270	9	17,00	344	58,50
Gouda (20 % Fett)	29	260	9	16,00	344	55,00
Soja-Shake 15 Gramm	5	45	9	1,16	6 Shakes	7,00
Soja-Shake 30 Gramm	10	92	9	1,47	3 Shakes	4,70
Lupinenkerne (gekocht)	9,6	98	10	2,00	1040	20,80
Parmesan	40	382	10	30,00	250	75,00
Schweineschinken (geräuchert)	26	260	10	17,00	384	65,30
Lachsfilet (geräuchert)	21	206	10	13,50	476	64,30
Tofu natur	16	158	10	10,00	625	62,50
Joghurt 1,5%	4,5	52	12	1,50	2222	33,30
Emmentaler (45 % Fett)	29	380	13	30,00	344	103,00
Rote Linsen	25	316	13	1,50	400	6,00
Tilsiter (45 % Fett)	25	334	13	26,00	400	104,00
Mozarella	18	226	13	16,00	555	88,80
Kidneybohnen (Konserve)	7	96	13	0,50	1425	7,00
Sojamilch	4	52	13	2,00	2500	50,00
Sojabohnen (reif)	20	287	14	2,00	500	10,00
Milch 1,5%	3,5	48	14	1,50	2857	42,80
Makrelenfilets	22	349	16	29,00	454	131,60
Erdnüsse (geröstet)	26	604	23	49,50	384	190,00
Mandeln	22	598	27	50,00	454	227,00