Proteinreiche Lebensmittel

10 Lebensmittel im Vergleich: Protein pro 100 g und pro Portion

Die Werte gelten für das jeweils genannte Lebensmittel und seinen Zustand. Gegarte Linsen sind etwas anderes als trockene Linsen. Die Portionen sind Vergleichsbeispiele; verwende für deinen eigenen Vergleich die tatsächlich gegessene Menge.

Lebensmittel und Zustand	Beispielportion (verzehrbar)	Protein je 100 g	Protein je Portion
Tofu, gegart	100 g	**16 g**	**16 g**
Linsen, gegart	120 g	**9 g**	**11 g**
Erbsen, grün, gegart	150 g	**7 g**	**10,5 g**
Haferflocken	6 Esslöffel (60 g)	**13 g**	**8 g**
Walnüsse	25 g	**16 g**	**4 g**
Vollkornbrot	1 Scheibe (50 g)	**7 g**	**3,5 g**
Forelle, gegart	150 g	**23 g**	**35 g**
Emmentaler (min. 20 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	**34 g**	**10 g**
Ei, gekocht	1 Stück (60 g)	**12 g**	**7 g**
Joghurt (1,5 % Fett)	1 kleiner Becher (150 g)	**3 g**	**4,5 g**

Quelle: DGE-Protein-FAQ, Tabelle 1; DGExpert und Monica-Mengenliste. Beide Proteinspalten sind Originalangaben der Quelle und teils gerundet.

So hilft der Vergleich

100 Gramm erlauben einen Vergleich auf gleicher Mengenbasis. Die Portion entscheidet, wie viel Protein du tatsächlich isst: 100 Gramm Tofu liefern hier 16 Gramm, 25 Gramm Walnüsse 4 Gramm. Die Angaben beschreiben einzelne Lebensmittel, nicht die vollständigen Gerichte unten.

Vom Lebensmittel zum vollständigen Gericht

Tofu-Bolognese mit Spaghetti
Fester Tofu, separat geröstet; 55 Min., 4 Personen.

Kichererbsensalat mit Feta
Gegarte Konserve, abgetropft; 40 Min., 4 Personen.

Eierfrikassee mit Kartoffeln
Hart gekochte Eier und Beilage; 50 Min., 6 Personen.

Lachsnudeln mit Zitronen-Sahne-Soße
Frisches Lachsfilet mit Pasta und Sauce; 50 Min., 4 Personen. Auftauen zusätzlich.

Die Zeiten und Personenangaben gelten für die Grundmenge der vollständigen verlinkten Rezepte. Die Tabellenwerte sind keine Proteinberechnung dieser Gerichte.

Quellen und Einordnung
DGE: Protein-FAQ, Tabelle 1 (geändert 10.09.2025)
BZfE: Proteine, Lebensmittelgruppen (Stand 10.03.2026)