

Fettarme Eiweisslieferanten

Alle Zahlen beziehen sich auf 100g essbaren Anteil. Es handelt sich um durchschnittliche Angaben, da bei Frischprodukten der Fettgehalt veränderlich ist.

Fleisch/ Fleischwaren

Mager	Fett in g
Fleisch mager (im Durchschnitt)	1-5
Kotelette mager, ohne Fettrand	5
Schweineschnitzel, mager	2
Pouletbrust ohne Haut/mit Haut	1/6
Trutenfleisch	1
Geschnetzeltes, mager	2-5
Rippli/Rollschinkli, mager	7-9
Leber	4
Kutteln	4
Niere	5
Milken	3
Kalter Braten/ Siedfleisch mager	2-5
Poulet-/Trutenbrust geräuchert	1
Schinken gekocht, ohne Fettrand	5
Rindfleisch/Pferdefleisch geräuchert	2
Bündnerfleisch/Mostbröckli	5
Roastbeef	5

Fettreich	Fett in g
Fleisch fett (im Durchschnitt)	10-25
Wurst (im Durchschnitt)	20-25
Kotelette, mit Fettrand	8-15
Schnitzel paniert	12-20
Pouletschenkel mit Haut	13
Pouletflügel	16
Pouletwurst, diverse Sorten	13-25
Hackfleisch	10-12
Brätkügeli	28
Saucisson	30
Kalbsbratwurst/Cervelat	25
Leberwurst	20
Blutwurst	10
Zungenwurst	20
Zunge (Kalb, Rind)	12-13
Aufschnitt (im Durchschnitt)	20-25
Fleischkäse	28
Rohschinken	15
Salami/Salametti	35
Landjäger	46
Mortadella	27

Eier

Mager	Fett in g
100g Ei (ca. 2 Eier)	11
100g Eiweiss (aus ca. 3 Eier)	0

Fettreich	Fett in g
100g Eigelb (aus ca. 5 Eier)	32

Fisch

Mager	Fett in g
Felchen, Egli, Flunder, Zander, Rotzunge, Kabeljau (frisch oder tiefgekühlt)	1
Fisch fettarm	1-4
Crevetten	2
Miesmuscheln	1
Thunfisch „au naturel“ in Salzwasser	2
Seelachs, Felchen, Forelle geräuchert	1-4

Fettreich	Fett in g
Lachs, Hering, Makrele (frisch oder tiefgekühlt)	9-15
Fischstäbchen, Fisch paniert roh/gegart	1/ca.8
Sardinen/Sardellen in Öl	9/14
Thunfisch in Öl	9
Lachs geräuchert	9-10

Pflanzliche Eiweisslieferanten

Mager	Fett in g
Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen	1-6
Tofu nature	3-8
Quorn nature	3
Yasoya nature	5
Seitan nature	2

Fettreich	Fett in g
Sojabohnen	18
Tofu-Vegiburger Fertigprodukt	6-12
Quornschnitzel paniert	10
Vegiwurstchen	20-25
Le Parfait vegi	18
Tartex	29

Käse/Frischkäse

Magerquark/Blanc Battu	0
Hüttenkäse/Ziger	5/7
Glerner Schabziger	0
Mozzarella léger	8
Hart- und Halbhartkäse ¼ Fett	15-18
Weichkäse ½ Fett Brie, Tomme, Camembert	9-13
Streichkäse ½ Fett + ¼ Fett	8-10

Halbfett-/Vollfett-/Rahmquark	6/12/15
Mascarpone (Doppelrahmkäse)	47
Ricotta/Feta	15/18
Mozzarella	16
Hart- und Halbhartkäse Vollfett Emmentaler, Greyerzer, Tilsiter, Raclettekäse	28-32
Rahm-/Doppelrahmkäse Brie, Caprice des Dieux	20-30
Streichkäse Vollfett/Rahm	22-30

Quelle: Schweizerische Nährwerttabelle (überarbeitete Auflage 2005)