

## Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Nicolai Worm . . . . .	4
Wir brauchen Eiweiß . . . . .	6
Eiweißmangel ist tödlich . . . . .	7
Wer braucht wie viel Eiweiß? . . . . .	7
Eiweißqualität . . . . .	16
Tierisches oder pflanzliches Eiweiß – wer hat die Nase vorn? . . . . .	17
Biologische Wertigkeit (BW) . . . . .	20
Kleines Aminosäuren-ABC . . . . .	24
Aminosäurenporträts . . . . .	28
1. Arginin: Allrounder . . . . .	29
2. Glutamin: Immunbooster . . . . .	32
3. Leucin: Muskelaufbau und Fatburner . . . . .	36
4. Tryptophan: Glücklich und entspannt durchs Leben! . . . . .	40
Eiweißreiche Ernährungspläne . . . . .	46
Die LOGI-Methode . . . . .	48
Eiweiß kann was . . . . .	52
Eiweißeffekt 1: Schlanker mit Anti-Jo-Jo-Effekt . . . . .	53
Eiweißeffekt 2: Sexy Muskeln . . . . .	66
Eiweißeffekt 3: Weniger Druck . . . . .	72
Eiweißeffekt 4: Bessere Zucker- und Insulinkontrolle! . . . . .	73
Eiweißmythen . . . . .	75

Eiweißreiche Ernährungspläne	
3 Zielgruppen, 3 Pläne . . . . .	80
Tagesplan 1, Ziel: Gesunde Ernährung . . . . .	81
Tagesplan 2, Ziel: Muskelaufbau . . . . .	84
Tagesplan 3, Ziel: Abnehmen . . . . .	86

## Die Eiweißstabellen

Die Tabellen . . . . .	90
Allgemeine Hinweise . . . . .	90
Schneller Überblick – symbolische Bewertung . . . . .	93
Eiweißpräparate . . . . .	94
Eier und Fleisch. . . . .	104
Wurst- und Fleischwaren. . . . .	107
Fisch und Meerestiere. . . . .	110
Milch und Milchprodukte . . . . .	113
Nüsse und Kerne . . . . .	117
Hülsenfrüchte, Gemüse und Pilze . . . . .	119
Eiweißreiche vegetarische Lebensmittel . . . . .	122
Getreide & Co. . . . .	123
Süßes und Snacks. . . . .	125
Gerichte und Mahlzeiten . . . . .	128
Quellenverzeichnis . . . . .	134

## Wir brauchen Eiweiß

Eiweiß, auch Protein genannt, ist unentbehrlich für unseren Organismus. Ohne diesen Nährstoff könnten wir nicht existieren. In unserem Körper befindet sich zehn bis zwölf Kilogramm Proteinmasse, davon sind 60 Prozent in der Muskulatur gespeichert. Das Grundgerüst der Proteine besteht aus einzelnen Aminosäuren. 20 Aminosäuren benötigt unser Organismus, um daraus alle notwendigen Proteine zu basteln. Auf diese Weise werden im menschlichen Körper schätzungsweise über 50.000 unterschiedliche Proteine hergestellt, die dann als Bausteine für Zellen, Muskeln, Knochen, Haare, Haut, Nägel etc. verwendet werden. Aminosäuren werden Tag und Nacht für den Aufbau, den Umbau und die Regeneration von Körperstrukturen eingesetzt. Sie sind zudem Bestandteile von Enzymen, Hormonen und Transportern. Als Zündstoffe und Informationsvermittler sind sie außerdem an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und bilden darüber hinaus die Grundlage unserer Immunabwehr. Bestimmte Aminosäuren können bei Nahrungsknappheit in der Leber sogar zu Traubenzucker umgewandelt werden und so als Energielieferant dienen. Etwa 300 Gramm Körperprotein baut ein erwachsener Mensch pro Tag auf und ab.

**Eiweiß – der besondere Nährstoff: Aus Kohlenhydraten kann unser Körper Fett herstellen, aus Eiweiß baut er Kohlenhydrate (Glukose), aber Eiweiß lässt sich durch nichts ersetzen!**

— E. Kofranyi

## Eiweißmangel ist tödlich

Wenn man sich das Aufgabenspektrum von Proteinen ansieht, kann man sich vorstellen, welche gravierenden Konsequenzen mit einem Mangel dieses Nährstoffs verbunden sind. Wir brauchen nur einen Blick in die Dritte Welt zu werfen, um zu verstehen, wie dramatisch sich ein Eiweißmangel auswirkt. Die typischen Hungerbäuche bei Kindern entstehen durch Ödembildung, denn ein Mangel an Eiweiß führt zu einer vermehrten Wassereinlagerung. Zwar sind wir hierzulande von einem Eiweißmangel derartigen Ausmaßes nicht betroffen, dennoch kann eine Zufuhr unterhalb des Bedarfsminimums oder eine fehlende Anpassung in Zeiten höheren Proteinbedarfs den reibungslosen Ablauf unserer Körperfunktionen stören, was sich als Erstes in Form von Haarausfall, spröden Nägeln, schlaffen Muskeln, Depressionen, neuralen Störungen, brüchigen Knochen, Immunschwäche, Wachstumsstörungen etc. auswirken kann. Auf Dauer ist Eiweißmangel tödlich.

## Wer braucht wie viel Eiweiß?

Ein Leben ohne Eiweiß hieße, dass wir uns allmählich selbst »auffressen« würden, um so den Proteinmangel auszugleichen. Als Erstes geht es dabei den Muskeln an den Kragen, da Enzyme und Hormone für das Überleben wichtiger sind. Reicht das Futter längerfristig nicht aus, werden auch andere Eiweißstrukturen wie Immunzellen, Enzyme etc. im Körper angezapft. Die ausreichende Zufuhr von Eiweiß über die Nahrung ist somit lebensnotwendig. Aber wie viel ist ausreichend? Und ist ausreichend genug?

## Eiweißqualität

Um proteinreiche Strukturen wie Muskeln, Enzyme, Kollagen oder Hormone bilden zu können, brauchen wir, wie bereits erwähnt, 20 Aminosäuren als Bausteine (siehe Tabelle ab Seite 24). Neun sind »unentbehrlich«, das heißt, wir müssen sie mit der Nahrung zuführen, weil wir sie nicht selbst herstellen können. Die restlichen Aminosäuren bekommt unser Organismus selbst »gebacken«. Infolgedessen müssen wir sie auch nicht »outsourcen«, und das macht sie in der Nahrung entbehrlich. Einige dieser entbehrlichen Aminosäuren, wie zum Beispiel Arginin, können in bestimmten Phasen wie Krankheit, Wachstum oder intensivem Sport aber doch zur Mangelware werden. Daraus folgt: Unter gewissen Bedingungen ist ihr Bedarf deutlich erhöht, und die Eigenproduktion reicht unter diesen Umständen nicht aus, um den Körper ausreichend mit der Aminosäure zu versorgen. Sie muss deshalb mit der Nahrung zugeführt werden und erhält dann den Status »bedingt entbehrlich«.

## Tierisches oder pflanzliches Eiweiß – wer hat die Nase vorn?

Wie gut die Qualität eines Eiweißes ist, hängt nicht nur von dessen Gehalt an unentbehrlichen Aminosäuren, sondern auch von dessen Verarbeitungsgrad und Verdaulichkeit ab. Grundsätzlich stecken sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Proteinen alle unentbehrlichen Aminosäuren. Das ist die wesentliche Voraussetzung dafür, dass überhaupt ein menschliches Protein gebildet werden kann. Denn würde nur eine einzige unentbehrliche Aminosäure fehlen oder in zu geringer Menge vorliegen, könnte daraus niemals ein Körpereiwweiß aufgebaut werden. Tierisches Eiweiß ist prinzipiell »vollkommener« als pflanzliches, da das Mengenverhältnis der unentbehrlichen Aminosäuren näher dem des menschlichen Proteins ist. Mit anderen Worten: Eine Schweinelende gleicht eher unserem menschlichen Aminosäureprofil als eine Erbse. Folglich baut der Körper sein Körpereiwweiß effizienter aus Fleischeiwweiß auf.

### Tierisches Eiweiß – gute Qualität, schlechtes Image

Trotz optimaler Proteinqualität hat tierisches Eiweiß ein schlechtes Image. Wer viel Tierisches isst, nimmt zwar hochwertiges Eiweiß auf, aber über Fleisch und Eier auch reichlich gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Diese fördern angeblich das Risiko für Herz- und Hirninfarkt. Obwohl dieser Zusammenhang längst mehrfach widerlegt wurde und in die Schublade der Ernährungsmärchen gehört, halten manche Experten und Fachgesellschaften weltweit an dieser Hypothese fest.



## Aminosäurenporträts

Aminosäuren sind kleine Superstars in unserem Körper. Jede Aminosäure erfüllt für sich oder im Verbund lebenswichtige Aufgaben. Von den 20 Aminosäuren sind Arginin, Glutamin, Leucin und Tryptophan besonders gut erforscht, weshalb wir Ihnen diese vier im Folgenden näher vorstellen wollen.

### 1. Arginin: Allrounder

Arginin ist eine bedingt entbehrliche Aminosäure, das heißt, unser Körper kann sie in bestimmten Lebenssituationen, wenn sie z.B. durch Verletzungen, intensives Training, Stress oder in der Wachstumsphase zur Mangelware wird, nicht selbst in adäquater Menge bilden. Gesunde erwachsene Menschen können Arginin dagegen selbst in ausreichender Menge herstellen. Mit der Nahrung (Fleisch, Fisch, Nüsse) nehmen wir täglich etwa 5 Gramm Arginin auf. In Form von Nahrungsergänzungen werden Dosierungsempfehlungen zwischen 5 Gramm und 15 Gramm pro Tag gegeben. Arginin ist ein Allrounder in Sachen Gesundheit, weshalb die Aminosäure ein heiß begehrtes Forschungsobjekt ist.

#### Anti-Aging-Kur für Gefäße

Aus Arginin stellt der Körper Stickstoffmonoxid (NO) her. Dieser Botenstoff erweitert die Blutgefäße, was die Durchblutung fördert und den Blutdruck effektiv senkt. Weiterhin wirkt Arginin der Gefäßverkalkung entgegen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt damit Arteriosklerose vor und fördert somit die Herzgesundheit.

#### Mehr Potenz(ial)

Die gefäßerweiternde Wirkung von Arginin wirkt sich auch positiv auf die Manneskraft aus. Der Schwellkörper des Penis wird dadurch besser durchblutet, wodurch er gute Chancen hat, sich bei Bedarf bzw. bei sexueller Erregung »wieder« aufzurichten.



## Eiweiß kann was

Die Wirksamkeit von LOGI ist zu einem großen Teil auf den hohen Eiweißgehalt zurückzuführen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was Eiweiß kann und werden so verstehen, warum LOGI funktioniert.

## Eiweißeffekt 1: Schlanker mit Anti-Jo-Jo-Effekt

### Übergewicht überwiegt in Deutschland

In Deutschland haben fast 60 Prozent der Menschen zu viel Fett auf den Rippen. Das ist für viele Betroffene nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch von medizinischer Relevanz, vor allem dann, wenn sich das Fett im Bauchraum und damit in Organen wie der Leber, der Bauchspeicheldrüse, den Nieren und dem Herz, aber auch in den Muskeln einlagert. Bewegungsmangel und Überernährung sind die wesentlichen Faktoren für dieses gewichtige Problem. Und durch Stress, Schlaf- und Sonnenmangel wird es zusätzlich gefördert.

In praktisch allen Industrieländern hat sich innerhalb der letzten Jahrzehnte die Kalorienzufuhr erhöht. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass dem Verbraucher heutzutage für weniger Geld deutlich mehr Kalorien angeboten werden als früher. Mit diesen »Kalorienschnäppchen« kann er sich »günstig« an energiereichen Nahrungsmitteln wie Käsestangen, Burgern, Pommes, Crackern & Co. »satt« essen, zumindest für wenige Stunden. Längerfristig machen genau diese Fett-Kohlenhydrat-Kombinationen, trotz dessen, dass sie Kalorienbomben sind, schnell wieder hungrig und fördern somit die Nahrungsaufnahme.



## Eiweißreiche Ernährungspläne – 3 Zielgruppen, 3 Pläne

Sie möchten Ihr Gewicht halten und Ihre Gesundheit von der Exportportion Eiweiß profitieren lassen? Ihr Ziel ist es, ein paar Pfunde loszuwerden und das ohne zu hungern? Oder wollen Sie mit dem richtigen Futter ein paar Muskeln draufpacken? Mit unseren Eiweißtagesplänen zeigen wir Ihnen, wie Ihre Ernährung in Zukunft zur Erreichung Ihres persönlichen Ziels aussehen könnte.

### Tagesplan 1, Ziel: Gesunde Ernährung

Sie sind gesund, normalgewichtig und wollen mit einer eiweißreichen Ernährung Ihr Gewicht halten und Ihre Gesundheit aufpeppen? Der folgende Plan enthält durchschnittlich 2.000 Kilokalorien, die sich aus 25 Prozent Eiweiß (= 110 g), 22 Prozent Kohlenhydrate und 53 Prozent Fett zusammensetzt.

#### Frühstück

Schinkenbrot mit Gemüse, dazu 1 Birne und Kaffee mit Milch

- **Kohlenhydrate:** 1 Scheibe Vollkornbrot *plus*
- **Fett:** 50 g Frischkäse (70% Fett i. Tr.) *plus*
- **Eiweiß:** 100 g Aufschnitt (z. B. gekochter Schinken) *plus*
- **Wasser und Ballaststoffe:** 150 g Gemüse (z. B. Cherrytomaten) *plus* 1 Stück Obst (z. B. Birne) *plus* 2 Tassen Kaffee/Tee mit Milch

#### Warme Mahlzeit

- **Wasser und Ballaststoffe:** 300–400 g Gemüse *plus*
- **Eiweiß:** 200 g Fisch, Fleisch, Milchprodukte, 100 g Käse oder 3 Eier *plus*
- **Fett:** 2 EL Öl, 2 EL Butter oder 20 g Kerne bzw. Nüsse *plus*
- **Kohlenhydrate:** 1 dünne Scheibe Vollkornbrot

## Eiweißpräparate

Darreichungsform	Hersteller	Name	Portion (g oder ml)	kcal/100 g	Eiweiß g/100g	Kohlenhydrate g/100 g	Fett g/100 g	Leucin g/100 g	Verzehrempfehlung	kcal/Portion	Eiweiß g/Portion	Kohlenhydrate g/Portion	Fett g/Portion
Allgemeine Bewertung													
Pulver	Almased	Almased	30	354	53,3	30,5	2,0	■■■	k. A.	106	16,0	9,2	0,6
Pulver	Body Attack	Casein Protein	30	372	86,9	1,7	1,0	■■■	k. A.	112	26,1	0,5	0,3
Pulver	Body Attack	Extreme Whey Deluxe	30	387	82,9	16,8	6,0	■■■	vor/nach	116	24,9	5,0	1,8
Pulver	Body Attack	Power Protein 90	30	369	82,0	4,6	4,6	■■■	vor/nach	111	24,6	1,4	1,4
Pulver	Champ	Protein 90 Shake	30	380	86,0	3,3	2,5	■■■	nach	114	25,8	1,0	0,8
Pulver	dm	Sportness, Das gesunde Plus Eiweiß	30	375	86,0	4,1	1,6	k. A.	k. A.	113	25,8	1,2	0,5
Pulver	Forever young	Power Eiweiß Plus	30	374	80,0	2,0	3,0	■■■	k. A.	112	24,0	0,6	0,9
Pulver	inkosport	X-TREME Whey Protein	30	354	80,0	4,7	2,0	■■■	nach	106	24,0	1,4	0,6
Pulver	inkosport	Muscle 85	30	362	85,0	1,5	1,5	■■■	nach	109	25,5	0,5	0,5
Pulver	inkosport	Protein Shake	25	329	60,0	7,5	0,7	■■■	nach	82	15,0	1,9	0,2
Pulver	inkosport	Pro 80	25	368	80,0	10,0	0,8	■■■	nach	92	20,0	2,5	0,2
Pulver	inkosport	Pro 80 Classic Pur	25	366	80,0	13,0	0,8	■■■	nach	92	20,0	3,3	0,2
Pulver	Isostar	High Protein 90	30	372	82,0	5,1	2,3	k. A.	vor/nach	112	24,6	1,5	0,7
Pulver	Multinorm (Aldi süd)	Power Eiweiß Shake	30	385	81,0	6,7	3,2	k. A.	k. A.	116	24,3	2,0	1,0
Pulver	Multipower	Re-Charge Drink	45	377	18,5	73,0	0,2	■■■	nach	170	8,3	32,9	0,1
Pulver	MyProtein	Total Protein	60	345	78,0	4,0	4,2	k. A.	k. A.	207	46,8	2,4	2,5
Pulver	Powerbar	Protein plus 80%	30	367	80,0	8,0	11,6	k. A.	nach	110	24,0	2,4	3,5

## Eier und Fleisch

1 Ei (Größe M) = 60 g

	kcal/100 g	Eiweiß g/100g	Eiweiß g/Portion	Arginin g/Portion	Glutamin g/Portion	Leucin g/Portion	Tryptophan g/Portion	Bewertung
Eier								
Hühnerei	154	12,9	7,7	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Eigelb	348	16,1	3,2	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Eiweiß	50	11,1	3,9	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌

1 Portion = 150 g

Fleisch	kcal/100 g	Eiweiß g/100g	Eiweiß g/Portion	Arginin g/Portion	Glutamin g/Portion	Leucin g/Portion	Tryptophan g/Portion	Bewertung
Hackfleisch (Schwein)	250	17,8	26,7	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Hackfleisch (gemischt)	230	18,5	27,8	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Kalbsbraten	125	19,3	29,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Kalbsschnitzel	112	21,0	31,5	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Kalbssteak	105	20,2	30,3	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Rindergulasch	155	19,6	29,4	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Rinderfilet (Lende)	152	21,2	31,8	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Rindersteak/Roastbeef	146	22,0	33,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Rinderrouladen	148	20,0	30,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Schweinebauch	320	16,0	24,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Schweinebraten	177	19,9	29,9	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌

## Eier und Fleisch

	kcal/100 g	Eiweiß g/100g	Eiweiß g/Portion	Arginin g/Portion	Glutamin g/Portion	Leucin g/Portion	Tryptophan g/Portion	Bewertung
Eisbein	178	20,4	30,6	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Schweinekotelett	170	20,5	30,8	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Schweinenacken	199	19,6	29,4	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Schweineschnitzel	136	21,2	31,8	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Schweineschwarte	135	30,0	45,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Lammkotelett	200	24,9	37,4	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Lammfilet	150	28,8	43,2	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Tartar	113	21,4	32,1	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Wild								
Fasan	135	22,0	33,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Hase	116	22,0	33,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Hirsch	113	20,6	30,9	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Kaninchen	146	19,3	29,0	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Reh	122	22,4	33,6	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Geflügel								
Brathähnchen	166	19,9	29,9	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Ente	225	18,1	27,2	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Gans	338	15,7	23,6	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Poularde	240	19,0	28,5	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Pute, Hähnchenfleisch	216	20,6	30,9	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌
Putenbrust	107	24,1	36,2	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	♥ 🌱 🌿 🍌



## Fisch und Meerestiere

1 Portion=150 g

	kcal/100 g	Eiweiß g/100g	Eiweiß g/Portion	Arginin g/Portion	Glutamin g/Portion	Leucin g/Portion	Tryptophan g/Portion	Bewertung
<b>Salzwasserfisch</b>								
Flunder	95	16,5	24,8	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Heilbutt	97	20,1	30,2	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Hering	206	18,2	27,3	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Kabeljau	77	17,4	26,1	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Leng	83	19,0	28,5	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Makrele	182	19,0	28,5	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Matjes	274	18,2	27,3	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Rotbarsch	107	21,5	32,3	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Sardelle	102	20,1	30,2	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Sardine	119	19,4	29,1	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Scholle	90	17,9	26,9	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Schwertfisch	116	19,8	29,7	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Seelachs	96	18,3	27,5	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Seezunge	83	17,5	26,3	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Sprotten	214	16,7	25,1	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Steinbutt	83	16,7	25,1	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Thunfisch	222	22,0	33,0	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Thunfisch (aus der Dose)	219	21,7	32,6	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷

## Fisch und Meerestiere

	kcal/100 g	Eiweiß g/100g	Eiweiß g/Portion	Arginin g/Portion	Glutamin g/Portion	Leucin g/Portion	Tryptophan g/Portion	Bewertung
<b>Süßwasserfisch</b>								
Aal	266	18,0	27,0	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Bückling	217	19,1	28,7	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Barsch	93	21,4	32,1	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Forelle	113	20,6	30,9	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Hecht	82	18,4	27,6	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Karpfen	116	18,0	27,0	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Lachs	131	20,1	30,2	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Saibling	97	19,2	28,8	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Schleie	78	17,7	26,6	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Stint	88	18,0	27,0	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Wels	162	15,3	23,0	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Zander	84	19,2	28,8	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
<b>Meerestiere, Schalentiere</b>								
Auster	63	9,0	13,5	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Flusskrebs	90	18,7	28,1	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Garnele	102	20,3	30,5	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Hummer	86	18,8	28,2	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Jacobsmuschel	77	11,1	16,7	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷
Krabben, Shrimps, Nordseekrabben	91	18,6	27,9	■	■	■	■	♥🌱🍷🍷