

Eiweiß – Baustein des Lebens

Hülsenfrüchte liefern reichlich davon

Fleisch zählt zu den wichtigsten Eiweißlieferanten in unserer Ernährung. Doch auch pflanzliche Lebensmittel – allen voran die Hülsenfrüchte – können hier mithalten. Probieren Sie doch einmal Linsen, Erbsen und Co.



100 g = 13 g Eiweiß



100 g = 52 g Eiweiß

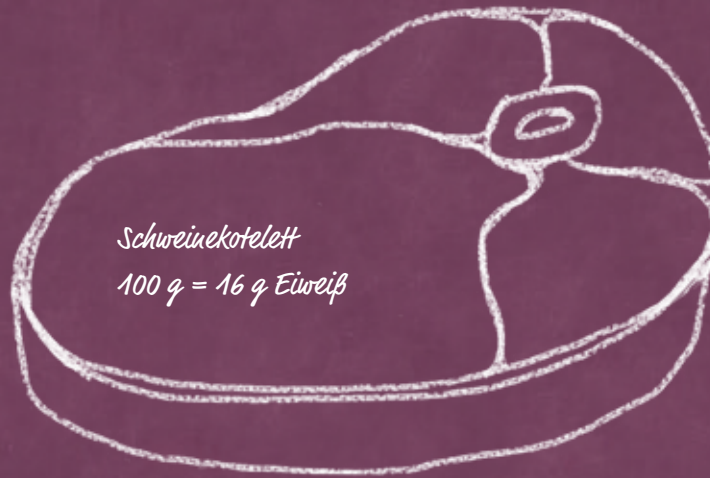
100 g = 49 g Eiweiß



100 g = 41 g Eiweiß



100 g = 27 g Eiweiß



Schweinekotelett

100 g = 16 g Eiweiß



100 g = 19 g Eiweiß



100 g = 20 g Eiweiß



100 g = 21 g Eiweiß



100 g = 24 g Eiweiß

Funktion der Eiweiße

Eiweiße, auch Proteine genannt, haben im Körper viele Funktionen. Sie tragen beispielsweise zu einer Zunahme an Muskelmasse und deren Erhaltung sowie zur Erhaltung normaler Knochen bei.