

6BG	Klasse 10	LPE 11	Fach ESG
-----	-----------	--------	----------

M2: Übersicht eiweißhaltiger Lebensmittelgruppen

Eiweißhaltige Lebensmittelgruppen

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Eiweißgehalt einzelner Vertreter in g pro 100 g

6BG	Klasse 10	LPE 11	Fach ESG
-----	-----------	--------	----------

Lösung M2: Übersicht eiweißhaltiger Lebensmittelgruppen

Eiweißhaltige Lebensmittelgruppen

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Eiweißgehalt einzelner Vertreter in g pro 100 g
Hülsenfrüchte	Bohnen, weiß	21
	Erbsen	23
	Kichererbsen	20
	Linsen	24
	Sojabohnen	34
Nüsse, Samen	Erdnüsse	25
	Kürbiskerne	24
	Leinsamen	24
	Sonnenblumenkerne	22
Milchprodukte	Milchpulver	25
	Mozzarella	20
	Emmentaler	29
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	Schweineschnitzel	22
	Salami	21
	Trockenvollei	46

Quelle: Hesecker, Helmut; Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, (Neuer Umschau Buchverlag)
Neustadt an der Weinstraße 2010