

Tierisches Eiweiß

Fleisch, Wild	Geflügel	Fisch	Meeresfrüchte	Kuhmilchprodukte	Schaf-, Ziegenprodukte	Eier
Gekochter Schinken	Enten- oder Hähnchenbrust (ohne Haut)	Forelle	Garnelen	Naturjoghurt (3,5 %) aus Kuhmilch	Schafsmilch	Hühnerei
Lammfleisch	Putenbrust	Lachs	Krabben	Kuhmilchkäse	Ziegenmilch	
Kalbfleisch	Wildente	Thunfisch	Tintenfisch	Hüttenkäse	Schafsjoghurt	
Kaninchen	Truthahn	Seezunge	Venusmuscheln	Mozzarella	Ziegenjoghurt	
Schweinefilet			Miesmuscheln	Quark	Käse (aus Schafs- oder Ziegenmilch)	
				Ricotta	Feta	
					Frischkäse	

Pflanzliches Eiweiß

Sojagruppe 1	Sojagruppe 2	Sojagruppe 3	Bohnen, Hülsenfrüchte	Pilze	Ölsaaten/-samen	Nüsse	Keimlinge, Sprossen
Sojabohnen	Sojajoghurt	Sojakeimlinge/ -sprossen	Adzuki-Bohnen	Austernpilze	Kürbiskerne	Haselnüsse	Alfalfasprossen
Sojamilch			Kichererbsen	Shiitakepilze	Sonnenblumenkerne	Mandeln	Bambussprossen
Tofu (auch geräuchert)			Limabohnen		Sesamkerne	Walnüsse	Linsensprossen
			Linsen				Bockshornsprossen
			Wachtelbohnen				weiße Bohnensprossen

* Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, vielmehr nennt sie nur Beispiele verschiedener Eiweißgruppen. Lebensmittel, deren Zuordnung unklar ist, können nach der Abklärung mit dem/der BetreuerIn in die jeweilige Spalte dazu notiert werden.