

Artikel	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Salz	Kalorien	Portionsgröße	Eiweißgehalt je Packung	Preis	Preis / Gramm Eiweiß
Magerquark	12,0 g	0,2 g	4,1 g	0,1 g	73 Kcal	500 g	60,0 g	1,35 €	0,02 €
Kassler-Hähnchenschenkel	20,1 g	11,9 g	0,1 g	1,2 g	187 Kcal	400 g	80,4 g	2,40 €	0,03 €
Harzer Käse	30,0 g	0,7 g	0,0 g	3,8 g	126 Kcal	200 g	60,0 g	1,79 €	0,03 €
Thunfisch aus der Dose (in Öl)	24,0 g	7,4 g	0,1 g	1,1 g	163 Kcal	195 g	46,8 g	1,49 €	0,03 €
Thunfisch aus der Dose (in Wasser)	24,0 g	0,1 g	0,1 g	1,1 g	97 Kcal	195 g	46,8 g	1,49 €	0,03 €
Hüttenkäse	13,0 g	4,0 g	1,0 g	1,0 g	92 Kcal	200 g	26,0 g	0,99 €	0,04 €
Matjesfilets	13,0 g	13,0 g	2,0 g	4,9 g	177 Kcal	256 g	33,3 g	1,59 €	0,05 €
Kasseler Minutensteaks	19,0 g	3,5 g	0,5 g	2,4 g	110 Kcal	400 g	76,0 g	3,99 €	0,05 €
Eier (10 Stück, Bodenhaltung)	6,3 g	5,3 g	0,5 g	0,0 g	78 Kcal	550 g	34,7 g	1,99 €	0,06 €
Tofu geräuchert	13,0 g	7,8 g	0,7 g	0,1 g	128 Kcal	200 g	26,0 g	1,69 €	0,07 €
Eier (10 Stück, gefärbt & gekocht)	6,3 g	5,3 g	0,5 g	0,0 g	78 Kcal	550 g	34,7 g	2,49 €	0,07 €
Eier (10 Stück, Freilandhaltung)	6,3 g	5,3 g	0,5 g	0,0 g	78 Kcal	550 g	34,7 g	3,00 €	0,09 €