Große Eiweißtabelle: Getränke: Kaffee, Tee; Mineralwasser, Limonade; Alkohol

Lebensmittel	Eiweißge- halt pro 100 g Lebens- mittel	Eiweißgehalt je Portionsgröße			
		100 g Portion	50 g Portion	30 g Portion	10 g Portion
Ø	28 g Eiweiß				
Ø	21 g Eiweiß				
Ø	14 g Eiweiß				
Ø	9 g Eiweiß				
Ø	5 g Eiweiß				
Eierlikör	3 g Eiweiß	3 g	2 g	1 g	o. A.
Kaffee, -ersatz, schwarz, alle Sorten; alle Teesorten; Mineralwasser; Limonade; alle alkoholischen Getränke (außer Eierlikör, Bier)	0−1 g Eiweiß	0 g			
Kaffee, Tee mit 30 g Milch, Kaffee, Tee mit 10 g Kondensmilch	0–1 g Eiweiß	1 g (1 Tasse/150 ml)			
Alle Obstsäfte	0–1 g Eiweiß	1 g (1 Glas/ 0,2 l)	o. A.	o. A.	o. A.
Alle Saftschorlen	0–1 g Eiweiß	o. A. (200 g Saft-Mischgetränke)			
Bier	0–1 g Eiweiß	0,5 g (0,1 l)	2,5 g (0,5 l)	2 g (0,33 l)	1 g (0,2 l)

Eiweißgehalt zur schnellen Orientierung

Diese Zusammenstellung fasst verschiedene Lebensmittel in zehn Eiweißgruppen zusammen. Der Eiweißgehalt bezieht sich jeweils auf 100 g. Abweichende Portionsgrößen müssen umgerechnet werden. Weitere Nährstoffe sind hierbei nicht berücksichtigt. Die Aufstellung eignet sich z. B. als Entscheidungshilfe bei Einkäufen und Essen außer Haus.

28 g Eiweiß

Geflügelfleisch ohne Haut (Rohgewicht), Hartkäse, Sauermilchkäse, getrocknete Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne

21 g Eiweiß

Fleisch (Rohgewicht), Fisch (Rohgewicht), Krabben, Schinken, Salami/Zervelatwurst, Butterkäse, Weichkäse (30–50 % Fett), Mandeln

14 g Eiweiß

Haferflocken, Nudeln, Hering in Soße (Konserve), Wurst, Weichkäse (70 % Fett), Speisequark, körniger Frischkäse, Ei (2 Stück), Haselnüsse

9 g Eiweiß

Mehl, Knäckebrot, Butterkeks, Getreidekörner, Getreideflocken, Käsekuchen, Doppelrahmfrischkäse, Tofu, Schokolade, Marzipan

7 g Eiweiß

Brot, Reis, Cornflakes

5 g Eiweiß

Gemüsesülze, pflanzlicher Brotaufstrich, Streichrahm, grüne Erbsen, Keimlinge, Pilze, Rührkuchen, Sahnetorten, Milcheis, Gummibärchen

3 g Eiweiß

Milch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Milchmischgetränke, Sojadrink, Sahne, Schmand, saure Sahne, Obstkuchen

2 g Eiweiß

Gemüse (außer grüne Erbsen), Kartoffeln, Crème fraîche. Rahmeis

1 g Eiweiß

Obst (150 g), Blattsalat, Sahne-Wasser-Gemisch, Mayonnaise, Obst- und Gemüsesäfte, Kräuter

0 g Eiweiß

Koch- und Streichfett, Hafer-, Reisdrink, spezielle Glasnudeln aus Kartoffel-Bohnenstärke, Konfitüre, Honig, Zucker, Fruchtbonbons, Saftschorlen, Tee, Kaffee, Limonaden, Fruchteis