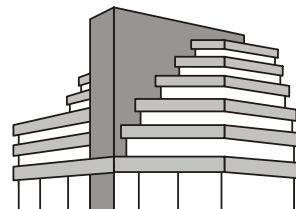


**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



Bahnhofstraße 9  
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040  
Fax 04261 960360

[www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)  
[mail@gaertner-servatius.de](mailto:mail@gaertner-servatius.de)

## Eiweißgehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Eiweißgehalt
100 Gramm Hühnerbrust	24 g
1 Dose Thunfisch	36 g
100 Gramm Fisch	18 g
100 g Rindersteak	26 g
100 g Schweinefleisch	20 g
100 g Schinken, Salami	18 g
100 ml Milch	3 g
100 g Joghurt	3,5 g
100 g Emmentaler/Edamer	27 g
100 g Nudeln, Getreide	15 g
100 g Soja	35 g

## Tagesbeispiele

	Eiweiß	Calcium
250 g Quark	40 g	200 mg
0,5 l Milch	15 g	600 mg
5 Scheiben Putenbrust	6 g	10 mg
100 g Schweinefilet	21 g	10 mg
<b>Summe</b>	<b>82 g</b>	<b>820 mg</b>

Besuchen Sie uns im Internet: [www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius