



NATÜRLICHE PROTEINLIEFERANTEN

Eine ausreichende Proteinversorgung lässt sich in der Regel problemlos über natürliche Lebensmittel erreichen. Die folgenden Werte basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) vom Max Rubner-Institut und dienen als Orientierung – Angaben zirka und gerundet, pro 100 g.

Milchprodukte

- Magerquark: 11,9 g
 - Skyr (natur): 10,4 g
 - Naturjoghurt (3,5 % Fett): 4,0 g
 - Schnittkäse (z. B. Gouda): 22,0–29,0 g
- Vorteil: hohe biologische Wertigkeit, vielseitig einsetzbar

Eier

- Hühnerei (gekocht): 14,1 g
- Enthält alle essentiellen Aminosäuren

Fisch

- Lachssteak (gebraten): 23,4 g
 - Räucherlachs: 21,3 g
 - Thunfisch (gegrillt): 27,4 g
 - Kabeljau (gedünstet): 16,7 g
- Zusätzlich reich an Omega-3-Fettsäuren (v. a. fettreiche Fische)

Fleisch (mager) und pflanzliche Alternativen

- Hähnchenbrust (gebraten): 30,7 g
- Putenfleisch (gebraten): 27,9 g
- Rindersteak (gegrillt) : 25,9 g
- Tofu: 15,5 g



NATÜRLICHE PROTEINLIEFERANTEN

Hülsenfrüchte (gekocht)

- Linsen: 8,8–9,0 g
 - Kichererbsen: 8,4 g
 - Bohnen (z. B. Kidneybohnen): 8,6–9,0 g
- Zusätzlich reich an Ballaststoffen und Mikronährstoffen

Nüsse & Samen

- Mandeln: 22,3 g
 - Walnüsse: 16,1 g
 - Chiasamen: 22,1 g
- Energiedicht – kleine Portionen ausreichend

Getreide

- Haferflocken: 13,2 g
 - Quinoa (gekocht): 3,5–3,8 g
 - Vollkornbrot: 6,0–8,5 g
- Gute Ergänzung, besonders in Kombination mit Hülsenfrüchten

Hinweis zur Einordnung: Die Proteinwerte können je nach Produkt, Verarbeitung und Wassergehalt leicht variieren. Sie dienen als Orientierung – entscheidend ist die Lebensmittelauswahl insgesamt, nicht die exakte Grammzahl.