

# Eiweißgehalt von Lebensmitteln

## Fleisch & Fisch

Lebensmittel	Protein pro 100 g
Putenbrust Aufschnitt	23
Putenbrust gebraten	21
Lachsschinken	19
Serranoschinken	30
Kochschinken	22
Hähnchenbrustfilet gebraten	21
Rindfleisch Hüfte mager gebraten	26
Schweinefleisch mager gebraten	22
geräucherte Forelle	24
Thunfisch Dose im eigenen Saft	23
Seelachs TK	19
Kabeljau TK	20
Zander	22
Garnelen	18
Lachs	

## Milchprodukte & Eier

Lebensmittel	Protein pro 100 g
Frischkäse Magerstufe	11
Magerquark	12
Frischkäse körnig	13
Skyr Natur	11
Joghurt 1,5% Fett	5
Parmesan	38
Harzer Käse	30
Eiklar	11
Eigelb	16

## Pflanzliche Lebensmittel

Lebensmittel	Protein pro 100 g
Linsen gekocht	7
grüne Erbsen gekocht	5
Kidneybohnen Dose	8
Hanfsamen	37
Kürbiskerne	24
Chiasamen	21
Erdnüsse natur!	25
Mandeln	20
Quinoa gekocht	8
Haferflocken	13
Tofu natur	11
Tempeh	18
Seitan	25
Sojaflocken	40
Sojamilch	3

Bei der Aufnahme von Eiweiß spielt die biologische Wertigkeit deiner Eiweißquelle eine große Bedeutung. Sie gibt an, wie viel des aufgenommenen Proteins tatsächlich in körpereigenes Protein, sprich in Muskelmasse, umgewandelt werden kann.

Enthält ein Lebensmittel alle neun essenziellen Aminosäuren, die vom Körper selbst nicht gebildet werden können, dann handelt es sich um eine sehr gute Proteinquelle. Mit einem Wert von 100, dient das Ei als Richtwert.

Die folgenden Lebensmittel besitzen ebenfalls eine hohe biologische Wertigkeit und wandeln Nahrungsprotein sofort in Muskelprotein um:

Mageres Rindfleisch (92 %), Thunfisch (92 %), Hähnchenfleisch (90 %), Fischarten (80-95 %), körniger Frischkäse/Hüttenkäse (81 %), Magerquark (81 %), Tofu (53 %) und Bohnen (51 %).

Studien haben ergeben, dass „die Kombination aus pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen die Eiweißqualität für den Körper deutlich erhöht“.

Dabei sollte die Aufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln die Hälfte der gesamten Eiweißzufuhr am Tag abdecken.

Veganer oder Personen, die sich hauptsächlich vegetarisch ernähren, sollten 20 Prozent mehr Eiweiß als den angegebenen Richtwert (1,4–1,6 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag) zu sich nehmen, dadurch wird der etwas schlechteren Gehalt an essenziellen Eiweißquellen ausgeglichen.

---

## Protein Formel

**Frauen:** Körpergewicht in kg x 1,4 = Bedarf an reinem Eiweiß in Gramm

z.B. 70 kg x 1,4 g = 98 Gramm reines Protein

**wichtig**

bei Stress, besonderer körperlicher Belastung, intensiver Sport, Krankheit, Infekten erhöht sich der Bedarf auf 1,6 g - 1,8 g pro Kilo Körpergewicht!

**Männer:** Körpergewicht in kg x 1,6 = Bedarf an reinem Eiweiß in Gramm

**wichtig**

bei Stress, besonderer körperlicher Belastung, intensiver Sport, Krankheit, Infekten erhöht sich der Bedarf auf 1,8 g - 2,0 g pro Kilo Körpergewicht!

Wenn der tägliche Bedarf an Proteinen nicht durch die Nahrung und eventuelle zusätzliche Eiweiß Shakes nicht gedeckt wird, dann werden Muskeln abgebaut! Das passiert z.B., wenn das Immunsystem durch einen Infekt schnell neue Immunzellen bilden muss.

Die Muskeln sind der Eiweißspeicher des Körpers!