

Proteinbedarf decken

1) Wie hoch ist mein täglicher Proteinbedarf? (1 g /kg Körpergewicht) _____

2) Umsetzen des errechneten Tagesbedarfs:

Errechnen Sie mit Hilfe der untenstehenden Tabelle, wie viel Protein Sie konsumieren sollen, um den Tagesbedarf zu decken.

Nahrungsmittel	Protein-gehalt	Konsumierte Menge	g Protein
1 Portion Milch, -produkte, Eier, Tofu			
2 dl Milch, 1,8 dl Joghurt	6,5 g		
1 Glas Magermilch	6,5 g		
30 g Hart- oder Halbhartkäse	8 g		
30g Weichkäse oder Streichschmelzkäse	6 g		
50 g Hüttenkäse, Quark, Blanc battu	5 g		
1 Ei	6 g		
1 Portion (110g) Tofu fest, Tempeh	17 g		
Seitan (110 g)	22,5		
1 Portion Fleisch, Wurstwaren			
1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch (110 g roh, 80-100 gegart)	23 g		
1 Port. Wurstwaren (Bratwurst, Lyoner...) (100g)	13 g		
50 g gekochter Schinken	10 g		
30 g Bündnerfleisch oder 40 g Rohschinken	10 g		
Stärkeprodukte, Hülsenfrüchte			
1 Stück Brot/ Brötchen (50g)	4 g		
3 Knäckebrot/ 6 Darvida (30g)	3 g		
3 EL Müesliflocken (30g)	4 g		
3 EL Reis (30g roh, 100g gekocht)	2 g		
3 EL Teigwaren (30g roh, 100g gekocht)	4 g		

4 EL Getreidekörner (30g roh, 100g gekocht)	3 g		
Quinoa, Amaranth (50 g roh, 150 g gekocht)	7,5		
Kartoffeln (240g)	5 g		
4 EL Hülsenfrüchte (40g roh, 100g gekocht)	8 g		
1 EL Weizenkeime (10g)	2,5 g		
2 dl Sojamilch	8 g		
Gemüse, Obst			
3 Schöpflöffel Gemüse (150g)	2 g		
1 Frucht (120g)	1 g		
Samen, Kerne, Nüsse			
1 KL Sonnenblumenkerne... (5g)	1 g		
30 g Mandeln	7,5 g		
30 g Haselnüsse	4,5 g		
Tagestotal			

3) Wie können Sie die Proteinzufuhr optimieren? Machen Sie 3 konkrete Vorschläge.
