Eiweiß, das satt macht

Eiweiß hält lange satt und hilft deinem Körper, Muskeln zu erhalten – gerade nach dem Absetzen wichtig. 20 einfache Quellen und 7 Mahlzeiten-Ideen.

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g
Magerquark	**ca. 12 g**
Skyr	**ca. 11 g**
Hüttenkäse	**ca. 12 g**
Harzer Käse	**ca. 30 g**
Parmesan	**ca. 32 g**
Mozzarella	**ca. 18 g**
Eier (1 Ei ≈ 7 g)	**ca. 13 g**
Hähnchenbrust	**ca. 23 g**
Putenbrust	**ca. 24 g**
Mageres Rinderhack	**ca. 21 g**

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g
Lachs	**ca. 20 g**
Thunfisch (Dose, natur)	**ca. 24 g**
Garnelen	**ca. 19 g**
Tofu	**ca. 13 g**
Tempeh	**ca. 19 g**
Edamame	**ca. 11 g**
Linsen (gekocht)	**ca. 9 g**
Kichererbsen (gekocht)	**ca. 8 g**
Kidneybohnen (gekocht)	**ca. 8 g**
Haferflocken	**ca. 13 g**

Richtwerte pro 100 g, je nach Produkt verschieden. Fleisch und Fisch roh gewogen. Wie viel Eiweiß du am Tag brauchst, ist individuell – sprich das mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deinem Coach ab.

7 Mahlzeiten mit viel Eiweiß

FRÜHSTÜCK	Skyr mit Beeren, Haferflocken und Nüssen
MITTAG	Linsen-Bowl mit Gemüse, Feta und Joghurt-Dip
ABEND	Lachs mit Kartoffeln und grünen Bohnen
SNACK	Hüttenkäse mit Gurke und Tomaten

FRÜHSTÜCK	Rührei mit Spinat und Vollkornbrot
MITTAG	Ofengemüse mit Hähnchen oder Tofu
ABEND	Chili mit Kidneybohnen und magerem Hack oder Tempeh

Kein Ersatz für ärztliche Beratung. Medikamente nur in Absprache mit Ärztin oder Arzt absetzen.