

CHECKLISTE - REICH AN PROTEIN

Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

1. Fleisch und Geflügel

- Hähnchenbrust (100 g): ca. 23 g Protein
- Putenbrust (100 g): ca. 24 g Protein
- Rindfleisch, mager (100 g): ca. 22 g Protein
- Schweinefleisch, mager (100 g): ca. 20 g Protein
- Lammfleisch (100 g): ca. 20 g Protein

2. Fisch und Meeresfrüchte

- Lachs (100 g): ca. 20 g Protein
- Thunfisch (100 g): ca. 24 g Protein
- Forelle (100 g): ca. 20 g Protein
- Garnelen (100 g): ca. 18 g Protein
- Kabeljau (100 g): ca. 18 g Protein

3. Milchprodukte

- Magerquark (100 g): ca. 13 g Protein
- Griechischer Joghurt (100 g): ca. 10 g Protein
- Skyr (100 g): ca. 11 g Protein
- Hüttenkäse (100 g): ca. 12 g Protein
- Harzer Käse (100 g): ca. 30 g Protein

4. Eier

- Eier (1 großes Ei, ca. 50 g): ca. 6 g Protein
- Eiklar (100 g): ca. 11 g Protein

5. Hülsenfrüchte

- Linsen, gekocht (100 g): ca. 9 g Protein
- Kichererbsen, gekocht (100 g): ca. 8 g Protein
- Schwarze Bohnen, gekocht (100 g): ca. 8 g Protein
- Kidneybohnen, gekocht (100 g): ca. 8 g Protein
- Erbsen, gekocht (100 g): ca. 5 g Protein

6. Sojaprodukte

- Tofu (100 g): ca. 8 g Protein
- Tempeh (100 g): ca. 19 g Protein
- Sojajoghurt (100 g): ca. 4 g Protein
- Sojamilch (100 ml): ca. 3 g Protein

7. Nüsse und Samen

- Mandeln (30 g): ca. 6 g Protein
- Walnüsse (30 g): ca. 4 g Protein
- Kürbiskerne (30 g): ca. 9 g Protein
- Chiasamen (30 g): ca. 5 g Protein
- Leinsamen (30 g): ca. 5 g Protein
- Erdnüsse (30 g): ca. 7 g Protein

8. Getreide und Pseudogetreide

- Haferflocken (100 g): ca. 13 g Protein
- Quinoa, gekocht (100 g): ca. 4 g Protein
- Amaranth, gekocht (100 g): ca. 4 g Protein
- Buchweizen, gekocht (100 g): ca. 5 g Protein
- Dinkel (100 g): ca. 12 g Protein
- Vollkornnudeln, gekocht (100 g): ca. 5 g Protein

9. Proteinreiche Snacks

- Proteinriegel (ca. 60 g): ca. 15–20 g Protein
- Proteinshake (30 g Pulver): ca. 20–25 g Protein
- Beef Jerky (30 g): ca. 10 g Protein
- Getrocknete Kichererbsen (30 g): ca. 5 g Protein
- Geröstete Edamame (30 g): ca. 11 g Protein

10. Weitere proteinreiche Lebensmittel

- Seitan (100 g): ca. 25 g Protein
- Spirulina (10 g Pulver): ca. 6 g Protein
- Ernährungshefe (10 g): ca. 5 g Protein

