

Dein Eiweiß-Spickzettel

20 Lebensmittel und wie viel Eiweiß eine typische Portion ungefähr hat. Zum Ausdrucken, für den Kühlschrank oder fürs Handy.

Aus dem Kühlregal

Magerquark, 250 g	ca. 30 g
Körniger Frischkäse, 200 g	ca. 24 g
Skyr, 250 g	ca. 26 g
Harzer Käse, 100 g	ca. 30 g
Emmentaler, 30 g	ca. 8 g

Fleisch und Fisch

Putenbrust, roh, 125 g	ca. 30 g
Hähnchenbrust, roh, 125 g	ca. 29 g
Thunfisch (Saft), 130 g	ca. 30 g
Lachs, roh, 125 g	ca. 25 g
Garnelen, roh, 125 g	ca. 23 g

Aus Pflanzen

Tofu natur, 150 g	ca. 23 g
Linsen, gekocht, 150 g	ca. 14 g
Kichererbsen, gekocht, 150 g	ca. 13 g
Kidneybohnen, Dose, 150 g	ca. 13 g
Edamame, 100 g	ca. 13 g

Kleine Extras

Kürbiskerne, 30 g	ca. 11 g
1 Ei (M)	ca. 7 g
Haferflocken, 50 g	ca. 7 g
Mandeln, 30 g	ca. 7 g
Erdnussmus, 1 EL	ca. 4 g

25–30 g

Eiweiß pro Hauptmahlzeit ist ein guter Richtwert. Kombiniere einen großen Baustein mit einem kleinen.

Quelle der Werte: Max Rubner-Institut (2025), Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Lizenz CC BY 4.0. Gerundet, je nach Produkt etwas unterschiedlich. Kein Ersatz für ärztlichen Rat.

Drei Mahlzeiten, einfach gemacht

FRÜHSTÜCK

Skyr (250 g) mit Beeren und 30 g Kürbiskernen

≈ **37 g**

MITTAG

Thunfisch (1 Dose) mit 100 g Kidneybohnen, Zwiebel und Petersilie

≈ **38 g**

ABEND

Tofu (150 g) aus der Pfanne mit Gemüse und 1 EL Erdnussmus

≈ **27 g**

- **Eiweiß verteilen:** lieber zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion als alles abends.
- **Reihenfolge:** Gemüse und Eiweiß zuerst, Kohlenhydrate zum Schluss.
- **Vorrat anlegen:** Dosenfisch, Hülsenfrüchte und Quark machen schnelle Mahlzeiten leicht.



Mehr dazu im Buch „Schlank durch die Perimenopause“

Der 5-Stufen-Plan für weniger Bauchfett und mehr Energie, mit 42 schnellen Rezepten.

meliora-verlag.de · Instagram @meliora.verlag · Facebook „Meliora Verlag“ · Pinterest @melioraverlag