

Gute Proteinquellen:









LEBENSMITTEL	PORTION	EIWEIß IN GRAMM
Kürbiskerne	100g	29g
Rumpsteak	100g	28g
Rote Linsen	100g	26g
Putenschnitzel	100g	24g
Lachs	100g	23g
Kidneybohnen	100g	21g
Mozzarella	100g	19g
Thunfisch (Konserven)	100g	17g
Magerquark	100g	13,5g
Haferflocken	100g	12,5g
Hühnerei	Ca. 60g	7g

Übersicht Eiweißquellen

Wir empfehlen, etwa $\frac{1}{3}$ tierische + $\frac{2}{3}$ pflanzliche Eiweißquellen zu nutzen. Mögliche Quellen:

Tierische Lebensmittel

	Portion	Eiweißgehalt
 Fleisch , z.B. Hähnchenbrust	125 g	~ 30 g
 Fisch , z. B. Seelachs	150 g	~ 30 g
 Quark (Magerstufe)	100 g	~ 14 g
 Eier	1 Stück	~ 7 g
 Käse (30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	~ 14 g
 Joghurt (Natur, 3,5% Fett)	150 g	~ 6 g

Pflanzliche Lebensmittel

 Sojaprodukte , z.B. Tofu	100 g	~ 15 g
 Hülsenfrüchte , z.B. Linsen (gekocht)	150 g	~ 13 g
 Pseudogetreide , z.B. Amarant/Quinoa	60g	~ 8g
 Nüsse & Samen , z.B. Mandeln	30 g	~ 7 g
 Haferflocken	50 g	~ 6 g
 Vollkornbrot	1 Scheibe (40 g)	~ 4 g

Gute Fettquellen (Omega-3-Fettsäuren):

Lebensmittel	Omega-3-Gehalt pro 100g
Leinöl	54,2 g
Leinsamen	16,7 g
Walnussöl	12,2 g
Rapsöl	9,0 g
Sojaöl	7,7 g
Walnüsse	7,5 g
Lachs	3,1 g
Ölsardinen	2,8 g
Hering	2,3 g
Thunfisch	2,1 g
Makrele	2,1 g

Bedarf an Omega 3 Fettsäuren:

0,5% der tägl. Energie = bei 2000 kcal/Tag → ca. 1,2g/Tag

→ 1EL Leinöl/Tag oder 1-2 Portionen fetter Fisch/Woche (2800g Thunfisch oder 70g Lachs)

→ Achtung! Das wäre zu viel Thunfisch → Quecksilberbelastung