

Eiweißversorgung beim Intervallfasten



Es werden 1 -1,5g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht benötigt

Proteingehalt in Fleisch und Fisch

Lebensmittel	Protein (g) pro 100 g	Portion (g)	Protein (g) pro Portion
Lachsschinken	18,8	30	5,7
Serranoschinken	30	30	9
Kochschinken	22,5	30	6,8
Putenbrust gebraten	21	125	26,2
Hähnchenbrustfilet gebraten	20	125	25
Rindfleisch mager gebraten	26	125	32,5
Schweinfleisch mager gebraten	22	125	27,5
geräucherte Forelle gegart	24,1	125	30,1
Thunfisch Konserve (im eigenen Saft)	22,9	60	13,7
Seelachs TK gebraten	19,2	125	24
Kabeljau TK gebraten	20,3	125	25,4
Zander gebraten	22,4	125	28
Garnelen	18,5	60	11,1

Proteingehalt in Milchprodukten und Eiern

Lebensmittel	Protein (g) pro 100 g	Portion (g)	Protein (g) pro Portion
Frischkäse 0,2% Fett	11,2	30	3,4
Magerquark	12,2	125	15,2
Körniger Frischkäse 0,4% Fett	13,3	50	6,7
Skyr (Natur)	11	150	16,5
Joghurt 1,5% Fett	5,4	150	6,8
Joghurt 3,5% Fett	4,7	150	7
Parmesan	38	25	9,5

Harzer Käse	30	30	9
Eiklar	11	50	5,5
Eigelb	16	50	8

Proteingehalt in pflanzlichen Lebensmitteln

Lebensmittel	Protein (g) pro 100 g	Portion (g)	Protein (g) pro Portion
Linsen gekocht	7,4	125	9,3
grüne Erbsen gekocht	5,6	125	7
Kidneybohnen Konserve	8	125	10
Hanfsamen	37	10	3,7
Kürbiskerne	24	20	6
Chiasamen	21	10	2,1
Erdnüsse	25	50	12,5
Mandeln	20	30	6
Quinoa gekocht	8	125	10
Haferflocken	13	30	4
Tofu (Natur)	11	140	19
Tempeh	18,4	125	23
Seitan (Steak)	25	125	31,2
Sojaflocken	40,6	30	12,3
Sojamilch (Natur)	3	250 ml	8

Quellen

Ernährungsumschau (2017): Makronährstoffe: DGE veröffentlicht neue Referenzwerte für Protein, abgerufen am 13.11.2019. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/22-09-2017-dge-veroeffentlicht-neue-referenzwerte-fuer-protein/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2017): Wie viel Protein brauchen wir? DGE veröffentlicht neue Referenzwerte für Protein, abgerufen am 13.11.2019. <https://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-protein-brauchen-wir/>

