

## FÜR MEHR KRAFT

Um im Alter fit und mobil zu bleiben, braucht es kräftige Muskeln. Auf Eiweiß zu achten, wird dann noch wichtiger. Jede Mahlzeit setzt einen Reiz, Muskeln aufzubauen. Im Alter allerdings erst ab einem Eiweißgehalt von 25 bis 30 Gramm. Mit dieser Tabelle können Sie checken, ob Ihre Mahlzeit genug Eiweiß enthält. Und nicht vergessen: Das Eiweiß wirkt nur in Verbindung mit regelmäßigem Krafttraining.

<b>EIWEISSTABELLE</b>	<b>Gramm Eiweiß je 100 g</b>	<b>Portionsgröße</b>		<b>Gramm Eiweiß je Portion</b>
<b>MILCH und MILCHPRODUKTE</b>				
Ayran	2,3	1 Becher	250 ml	5,8
Buttermilch	3,5	1 Glas	200 ml	7,0
Dick-/Sauermilch	3,3	1 Glas	200 ml	6,6
Joghurt, 1,5 % Fett	3,5	1 Becher	150 g	5,3
Joghurt, 3,5 % Fett	3,9	1 Becher	150 g	5,9
Kefir, 1,5 % Fett	3,3	1 Glas	200 ml	6,6
Kuhmilch, 1,5 % Fett	3,4	1 Glas	200 ml	6,8
Kuhmilch, 3,5 % Fett	3,4	1 Glas	200 ml	6,8
Quark, Magerstufe	13,5	1 Schälchen	150 g	20,3
Quark, mind. 20 % Fett	12,5	1 Schälchen	150 g	18,8
Quark, mind. 40 % Fett	11,1	1 Schälchen	150 g	16,7
Skyr	11	1 Schälchen	150 g	16,5
<b>MILCHERSATZPRODUKTE</b>				
Haferdrink	1,0	1 Glas	200 ml	2,0
Mandeldrink	0,4	1 Glas	200 ml	0,8
Sojadrink	3,5	1 Glas	200 ml	7,0
<b>KÄSE</b>				
<i>Streich- und Frischkäse</i>				
Körniger Frischkäse, < 10 % F.i.Tr.	13,3		30 g	4,0
Körniger Frischkäse, 20 % F.i.Tr.	12,3		30 g	3,7
Schmelzkäse, 20 % F.i.Tr.	27,0	1 Ecke	25 g	6,8
Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	14,4	1 Ecke	25 g	3,6
<i>Weichkäse</i>				
Camembert, 20 % F.i.Tr.	24,3		30 g	7,3
Camembert, 45 % F.i.Tr.	21,0		30 g	6,3
Limburger, 20 % F.i.Tr.	26,4		30 g	7,9
Limburger, 40 % F.i.Tr.	22,4		30 g	6,7
Saint Albray légère	21,0	1 Ecke	30 g	6,3
<i>halbfester Schnittkäse</i>				
Butterkäse	21,7	1 Scheibe	30 g	6,5
Halloumi / Grillkäse, gegrillt	27,5	1 Stück	90 g	24,8
<i>Schnittkäse</i>				
Edamer, 40 % F.i.Tr.	26,1	1 Scheibe	30 g	7,8
Fol Epi	25,0	1 Scheibe	20 g	5,0

Gouda, 48 % F.i.Tr.	21,9	1 Scheibe	30 g	6,6
Schnittkäse, 30 % F.i.Tr.	26,5	1 Scheibe	30 g	8,0
Schnittkäse, 50 % F.i.Tr.	21,9	1 Scheibe	30 g	6,6
Tilsiter	26,3	1 Scheibe	30 g	7,9
<i>Hartkäse</i>				0,0
Appenzeller, 50 %, F.i.Tr.	24,8		30 g	7,4
Bergkäse	28,9	1 Scheibe	25 g	7,2
Cheddar	25,4	1 Scheibe	30 g	7,6
Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	27,7	1 Scheibe	20 g	5,5
Gruyère / Greyerzer	26,9		30 g	8,1
Hartkäse, 30 % F.i.Tr.	35,6		30 g	10,7
Hartkäse, 45 % F.i.Tr.	27,7		30 g	8,3
Parmesankäse, gerieben	30,7	2 EL	20 g	6,1
<i>Salzlaken- und Sauermilchkäse</i>				0,0
Feta / Schafskäse	15,7		50 g	7,9
Harzer Käse / Handkäse	30,0	1/4 Rolle	50 g	15,0
Mozzarella 45 % F.i.Tr.	17,1		50 g	8,6

## EIER

Entenei, gegart	13,0	1 Ei	70 g	9,1
Hühnerei, gegart	11,9	1 Ei	55 g	6,5
Wachtelei, gegart	11,9	1 Ei	10 g	1,2

## FLEISCH

<i>Geflügel</i>				
Entenfleisch (mit Haut)	25,1		150 g	37,7
Gänsekeule (mit Haut)	23,4		150 g	35,1
Hähnchenschenkel (mit Haut)	25,9		150 g	38,9
Hähnchenbrustfilet, gebraten	26,8		150 g	40,2
Putenbrust (ohne Haut)	25,1		150 g	37,7
<i>Rind</i>				
Filet	28,9		125 g	36,1
Gulasch mit Soße	7,5		230 g	17,3
Hackfleisch	27,5		100 g	27,5
Steak	29,8		150 g	44,7
<i>Lamm</i>				
Filet	27,6		100 g	27,6
Kotelett	24,1		150 g	36,2
<i>Schwein</i>				
Filet / Lende	30,2		125 g	37,8
Gulasch mit Soße	6,0		260 g	15,6
Hackfleisch	24,8		100 g	24,8
Kotelett	27,5		150 g	41,3
Nackensteak	26,1		150 g	39,2
Schnitzel (unpaniert)	30,4		150 g	45,6
Schnitzel (paniert)	16,4		150 g	24,6
Schinkenspeck	20,7		30 g	6,2
Bauchspeck	2,9		30 g	0,9

## FLEISCHERSATZ

(Räucher-)Tofu	16,0	1/2 Stück	100 g	16,0
----------------	------	-----------	-------	------

**WURSTWAREN**

<i>Streichwurst</i>				
Leberwurst	16,0		30 g	4,8
Streichmett	17,1		30 g	5,1
<i>Rohwurst/Dauerwurst</i>				
Kasseler	22,0	2 Scheiben	30 g	6,6
Lachsschinken	18,3	3 Scheiben	30 g	5,5
Parmaschinken	26,7	1 Scheibe	15 g	4,0
Schwarzwälder Schinken	26,5	1 Scheibe	15 g	4,0
<i>Kochwurst/Brühwurst</i>				
Bierschinken	16,6	2 Scheiben	30 g	5,0
Corned Beef	21,7	1 Scheibe	20 g	4,3
Frühstücksfleisch	14,7	1 Scheibe	30 g	4,4
Hähchenbrustfilet	26,8	3 Scheiben	30 g	8,0
Jagdwurst	15,3	2 Scheiben	30 g	4,6
Kochschinken	22,5	1 Scheibe	20 g	4,5
Lyoner/Mortadella/Schinkenwurst	12,0	2 Scheiben	30 g	3,6
Rostbratwurst	12,2	1 Wurst	90 g	11,0
Sülzwurst	23,5	2 Scheiben	30 g	7,1
Wiener Würstchen	13,5		80 g	10,8

**FISCH**

<i>Süßwasserfisch</i>				
Barsch	21,6		120 g	25,9
Hecht	21,6		120 g	25,9
Karpfen	21,0		120 g	25,2
Schleie	20,8		120 g	25,0
Steinbeißer / Katfisch	18,3		120 g	22,0
Wels	17,7		120 g	21,2
Zander	22,5		120 g	27,0
<i>Kaltwasserfisch</i>				
Forelle, geräuchert	20,7	1 Filet	50 g	10,4
Heilbutt	23,1		120 g	27,7
Hering / Matjesfilet, eingelegt	17,8	1 Filet	50 g	8,9
Kabeljau / Dorsch	20,4		120 g	24,5
Lachs, geräuchert	21,0	1 Scheibe	30 g	6,3
Lachsfilet	22,4	1 Filet	120 g	26,9
Makrele, geräuchert	18,9	1/2 Fisch	130 g	24,6
Rotbarsch	20,9		120 g	25,1
Schellfisch	20,7		120 g	24,8
Scholle / Goldbutt	19,7		120 g	23,6
Seelachs / Köhler	22,3		120 g	26,8
Seezunge	20,2		120 g	24,2
Steinbutt	19,3		120 g	23,2
Tintenfisch	18,6		100 g	18,6

**HÜLSENFRÜCHTE**

Erbsen (Konserve)	5,4	1 kleine Dose	150 g	8,1
Erbsen (TK)	7,2		150 g	10,8
Grüne Bohnen (TK)	2,8		150 g	4,2
Kichererbsen (Konserve)	7,3		150 g	11,0

Kidneybohnen (Konserven)	9,4		150 g	14,1
Linsen, gegart	10,6		150 g	15,9
Weißbohnen, gegart	8,3		150 g	12,5
Erdnusskerne	26		20 g	5,2

### NÜSSE UND SAATEN

Kürbiskerne	35,5	3 EL	30 g	10,7
Leinsamen	22,3	1 EL	10 g	2,2
Mandeln	24,0	3 EL	30 g	7,2
Sesam	20,9	1 EL	10 g	2,1
Sonnenblumenkerne	26,1	2 EL	20 g	5,2
Walnüsse	16,1		30 g	4,8

### (PSEUDO-)GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

<i>Pseudogetreide</i>				
Amaranth, gepufft	14,4		10 g	1,4
Buchweizenmehl	5,1		100 g	5,1
Quinoa, gegart	3,5		150 g	5,3
<i>Getreide</i>				
Bulgur, gegart	3,2		150 g	4,8
Couscous, gegart	4,9		150 g	7,4
Dinkelflocken, trocken	14,2	5 EL	50 g	7,1
Grünkern, gegart	4,2		150 g	6,3
Haferflocken, trocken	13,5	5 EL	50 g	6,8
Hirse, gegart	3,8		150 g	5,7
Mais (Konserven)	3,1		100 g	3,1
(Vollkorn-)Nudeln, ungekocht	12,5		100 g	12,5
(Vollkorn-)Reis, ungekocht	7,4		75 g	5,6
Wildreis, ungekocht	14,7		75 g	11,0
<i>Brot und Brötchen</i>				
Graubrot / Roggenbrot	5,4	1 Scheibe	45 g	2,4
Knäckebrötchen	10,1	1 Scheibe	10 g	1,0
Mehrkornbrötchen	7,9	1 Brötchen	65 g	5,1
Weizenbrötchen	10,1	1 Brötchen	45 g	4,5
Roggenbrötchen	10,4	1 Brötchen	60 g	6,2
Vollkornbrot	7,3	1 Scheibe	50 g	3,7

### GEMÜSE

Blattspinat, roh	2,8		150 g	4,2
Blumenkohl	2,5		200 g	5,0
Brokkoli	3,8		200 g	7,6
Grünkohl	3,6		200 g	7,2
Kartoffeln	1,9		200 g	3,8
Mangold	2,5		200 g	5,0
Rosenkohl	3,9		200 g	7,8
Wirsing	2,7		200 g	5,4

### OBST

Obst enthält keine nennenswerten Mengen Eiweiß