

Mehr Protein im Alltag

- Verwenden Sie **Quark** als Brotaufstrich.
- Rühren Sie ein **Ei** in Suppen ein.
- Überbacken Sie Gemüse oder Kartoffeln mit **Käse**.
- Nehmen Sie eine **proteinreiche Zwischenmahlzeit** ein, z. B. Obstquark, gekochtes Ei oder Joghurt mit Nussmus.

Gemeinsam geht's leichter!

Wenn Kochen schwerfällt, bitten Sie Ihre Familie oder Bekannte um Unterstützung. Gemeinsames Zubereiten und Essen tut gut - körperlich und seelisch!



Wussten Sie schon?

Durch **Bewegung** können Proteine noch effektiver wirken und Sie stärken damit Ihre Kraft und Ausdauer.

Proteingehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Typische Portion	Proteingehalt
Magerquark / Hüttenkäse	200 g	25 g
Gouda / Emmentaler	30 g (2 Scheiben)	7 g
Milch (3,5% Fett)	250 ml (1 Glas)	8 g
Puten-/ Hähnchenbrust	100 g (gegart)	23 g
Rind-/ Schweinefleisch	100 g (gegart)	22 g
Schinken	50 g (2-3 Scheiben)	10 g
Forelle / Makrele / Lachs	100 g (gegart)	20 g
Hühnerei	1 Ei (60 g)	6-7 g
Linsen / Bohnen / Erbsen	150 g (gekocht)	11-13 g
Vollkornbrot	1 Scheibe	3-4 g
Tofu	100 g	10 g



**Protein im Alter -
Kraftvoll und
gesund bleiben!**

KONTAKT

Individuelle Unterstützung bietet eine **Ernährungsberatung durch eine zertifizierte Fachkraft.**

Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer **Hausarztpraxis** oder von Ihrer **Krankenkasse.**

Wofür ist Protein wichtig?

Protein, auch „Eiweiß“ genannt, ist ein wichtiger Baustein für **Muskeln, Knochen und andere Gewebe**.

Auch unser **Immunsystem** benötigt Protein zum Schutz vor Krankheiten.

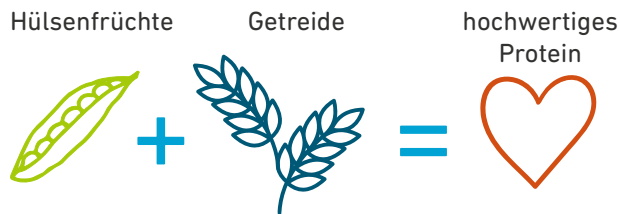
Wie viel Protein ist empfohlen?

Personen ab **65 Jahren** brauchen täglich ca. **1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht**. (z. B. 70 kg Gewicht $\hat{=}$ 70 g Protein) – im Krankheitsfall meist mehr.

Kombinieren steigert die Qualität

Tierische Proteine kann unser Körper besonders gut verwerten.

Pflanzliche Proteine sollten aus verschiedenen Quellen kombiniert werden, zum Beispiel:



Proteinreich und lecker



Chili mit Linsennudeln (ca. 54 g Protein)

100 g Linsennudeln kochen. Währenddessen 100 g Rinderhackfleisch oder Sojagranulat anbraten und gut würzen. 50 g Mais, 50 g Kidneybohnen und 100 g stückige Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili abschmecken. Die Soße mit den Nudeln vermengen und servieren.

Schinken-Käse-Omelett (ca. 38 g Protein)

3 Eier mit 2-3 EL Milch verquirlen. In einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze stocken lassen. Gedünstetes Gemüse (z. B. Tomaten, Spinat) sowie 50 g Schinkenwürfel und 30 g geriebenen Käse auf einer Hälfte verteilen. Das Omelett zusammenklappen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.

Lachs-Kartoffel-Auflauf (ca. 40 g Protein)

200 g gekochte Kartoffeln in Scheiben und 150 g Lachsfilet (in Stücke geschnitten) abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. 50 ml Sahne mit Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren und darüber gießen. Mit 30 g geriebenem Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Angaben jeweils für 1 Portion

Quark-Hafer-Müsli (ca. 38 g Protein)

200 g Magerquark mit 50 g Haferflocken, 30 g gemahlene Nüssen (z. B. Mandeln, Walnüsse) und 100 g Beeren oder Äpfel gut vermengen und nach Belieben mit etwas Honig verfeinern.



Wurst-Käse-Salat (ca. 40 g Protein)

100 g Käse und 100 g Putenwurst in Streifen schneiden. Zusammen mit einer (in feine Ringe) geschnittenen Zwiebel in einer Schüssel vermengen und mit Essig, Öl und Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Mediterrane Brotzeit (ca. 45 g Protein)

250 g Mozzarella und eine Tomate in Scheiben schneiden und anrichten. 3 Scheiben Parmaschinken oder Putenbrust dazu legen und mit frischem Basilikum garnieren. Mit etwas Balsamicoessig und Olivenöl beträufeln; nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.



Angaben jeweils für 1 Portion

Weitere Rezepte finden Sie hier:



Rezeptdatenbank: Fit im Alter

www.fitimalter-dge.de/service/rezepte-und-speiseplaene/rezeptdatenbank-1