

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 | Protein-gehalt |
|---------------------------|---------------------|----------------|
| 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 |

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

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



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

KONTAKT

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.

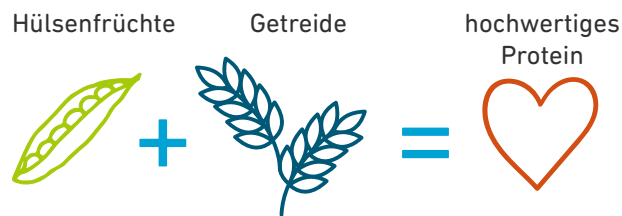
Wie viel Protein ist empfohlen?

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 gemahlenden 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