

## Mehr Protein im Alltag

- Verwenden Sie **Quark** als Brotaufstrich.
- Röhren 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



**TIPPS**  
wie Sie genug Protein im Alltag zu sich nehmen können.

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

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

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

## 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.

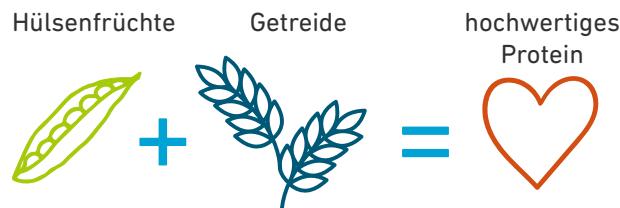
## Wie viel Protein ist empfohlen?

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 gemahlenen 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](http://www.fitimalter-dge.de/service/rezepte-und-speiseplaene/rezeptdatenbank-1)