

# Ernährungstipps für hohen Eiweißgehalt - Lebensmittel für den Einkaufszettel

Wieder einmal im Supermarkt unterwegs und keine richtige Idee, welche Lebensmittel jetzt die geeignetsten wären, um den Einkaufswagen möglichst Proteinreich zu füllen? Dann kann dieser Artikel Ihnen dabei helfen. Vielleicht ist auch das ein oder andere Lebensmittel dabei, dem Sie bisher wenig Beachtung geschenkt oder eventuell sogar gemieden haben.

## Unsere Einkaufsliste für proteinreiche Lebensmittel

### Rotes Fleisch: Schwein, Rindfleisch oder Wild

Schwein, Rindfleisch und Wild zählen zum roten Fleisch und sollten natürlich nicht täglich und nicht in sehr großen Massen verzehrt werden. Dennoch bietet der Verzehr dieser Fleischsorten auch Vorteile. Natürlich sollten Sie auf möglichst mageres Fleisch setzen. Der Eiweißgehalt kann bei 22-25g pro 100g Fleisch liegen. Dazu kommen etwa 5g Kreatin pro Kg. Der Kreatingehalt in weißem Fleisch ist deutlich niedriger.

### Weißes Fleisch, Pute, Hähnchen



Der Eiweißgehalt von weißem Fleisch wie Pute oder Hähnchen ist üblicherweise etwas höher. 23-27g Eiweiß pro 100g können drin sein. Putenfleisch enthält dabei ausreichend Vitamin B6. Vitamin B6 ist wichtig für die Verwertung von Eiweißen im Körper. Es sorgt dafür, dass diese effektiv eingebaut werden können. Das stärkt nicht nur das Immunsystem und unterstützt die Nervenfunktion, sondern verbessert auch die Synthese von Muskeleiweiß.

## Körniger Frischkäse



Körniger Frischkäse ist vielen auch als Hüttenkäse bekannt. Manche essen ihn sogar gerne pur. Mit ein paar frischen Kräutern ist das durchaus lecker. Sie können mit etwas Lauch oder Kresse damit aber sehr gut Ihren sonstigen Frischkäse auf dem Brot ersetzen. Immerhin bringt der körnige Frischkäse 10-12g Eiweiß pro 100 Gramm ein.

## Magerquark

Der Klassiker- Sollte bei keinem Einkauf fehlen. Pur mögen die wenigsten dieses Produkt, im Mixer mit ein paar Bananen und etwas Süßstoff kann daraus aber eine ganze Mahlzeit werden. **Hier finden Sie noch einige Ideen, was man mit Magerquark alles anstellen kann.** Fast 14 Gramm Eiweiß pro 100g liefert Magerquark.

## Skyr

Skyr kann eine willkommene Alternative zum Magerquark sein. Das isländische Milchprodukt aus entrahmter Milch gibt es oftmals in großen Packungen, manchmal sogar bereits leicht gesüßt und mit Fruchtstücken. Vermeiden sollten Sie Sorten, die besonders viel zuckerhaltiges Gelee beimischen. Hier gibt es ein paar Fallen, sodass der Skyr dann letzten Endes doch nicht besser ist als der typische Kühlregal Zucker-Joghurt. Vom Eiweißgehalt kann Skyr fast mit Magerquark mithalten. Lediglich 1-2 Gramm weniger auf 100g liefert Skyr. Dafür eignen sich die fertigen Becher meist optimal für den Snack zwischendurch – z.B. auf der Arbeit.

## Sojabohnen



Auch wenn Soja für sich allein eine eher niedrige biologische Wertigkeit hat, liefern Sojabohnen immerhin knapp 38 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Sojabohnen eignen sich somit optimal als

Beilage oder als Alternative zu tierischen Produkten für Vegetarier und Veganer. Nebenbei liefern sie eine große Menge Kalium.

## **Harzer Käse**

Jetzt haben Sie einen guten Grund, Ihren Kühlschrank vollzustinken: Harzer Käse. Mit 30 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, weniger als 1g Fett und praktisch keinen Kohlenhydraten liefert er im Grunde einfach pures Eiweiß. Der Käse schmeckt recht intensiv – am besten schmeckt er mit Gewürzgurken oder Senf. Um den Geschmack etwas zu mildern, kann man ihn aber auch in einer Marinade aus Essig, Gewürzen und ein wenig Öl ein paar Tage ziehen lassen.

## **Hartkäse**

Fett ist nicht immer gleich schlecht. Wenn Sie nicht unbedingt darauf achten müssen, möglichst wenig Kalorien zu sich zu nehmen, ist eine gemäßigte Menge Hartkäse durchaus zu empfehlen. Hartkäse wie z.B. Gran Padano liefern meist ca. 33 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, bringen jedoch auch ca. 28 Gramm Fett mit sich.

## **Kidneybohnen**

Optimal kombinieren Sie Kidneybohnen mit Mais. Kein Wunder, dass diese Kombination oft Einzug in Tacos und Chili con Carne findet – denn sie passt geschmacklich einfach großartig zusammen. Aber auch nährwerttechnisch liefert diese Kombination ein sehr vollständiges Aminosäureprofil, sodass eine hohe biologische Wertigkeit entsteht.

## **Thunfisch**

Beim Thunfisch lauert wieder eine Falle. Zuerst einmal ist er super praktisch: Dose auf und Gabel rein – oder auch einfach als Beilage in den Salat. Meist ist der Thunfisch jedoch in Sonnenblumenöl eingelegt – dann ist der Fettgehalt sehr hoch. Also – Augen auf beim Kauf, dann liefert Thunfisch fettarme 22 Gramm Protein pro 100 Gramm.

## **Ei**

Dass Eier den Cholesterinspiegel schnell ansteigen lassen ist ein Mythos. Zwar enthält gerade das Eigelb relativ viel davon, der reine Konsum lässt aber nicht direkt den Cholesterinspiegel im Blut steigen. 1-2 Eier am Tag gehen im Normalfall völlig in Ordnung- und zwar ganz. 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

## **Quinoa**

Quinoa eignet sich optimal als Ersatz für Nudeln oder Reis als Beilage. Während Reis etwa 8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm liefert, bietet Quinoa 12-15 Gramm Eiweiß. Besonders hoch ist der Anteil der essentiellen Aminosäure Lysin. Ein hoher Magnesiumgehalt bietet ebenfalls Vorteile für Sportler.